

裕民田精緻午餐



慈文國中
111年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全餐 種類 (份)	主菜 種類 (份)	蔬菜 種類 (份)	油類 種類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 1/3	一	糙米飯	梅干肉角 C肉角, 梅干, 鴨干/燒	椒鹽百頁塊 百頁/燒	香菇冬瓜麵筋 0冬瓜, 乾香菇, 麵筋/煮	產銷 履歷 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔, C肉片, 玉米圈	6 5	2 7	2 2	8 39
★ 1/4	二	白米飯	 迷迭香雞排*1 迷迭香, C雞排/燒	濃郁咖哩 0洋芋, 0紅蘿蔔, C毛豆/煮	蛋酥白菜滷 0白菜, 0木耳, 0紅蘿蔔, 0蛋/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 8	2 6	2 0	8 56
★ 1/5	三	主廚私房炒飯	香酥雞翅*1 C雞翅/炸	香滷黑豆干 黑豆干, 海帶/滷	蒜香花椰 C花椰菜, 蒜/炒	季節 蔬菜	熱騰騰紅豆湯 紅豆, 紫米	6 5	2 6	2 0	8 35
★ 1/6	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	"和風蒸蛋" 	菇燴大瓜 0大黃瓜, 0紅蘿蔔, 0筍/煮	甘梅番薯條 0番薯, 甘梅粉/炸	有機 蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線, 筍絲, 紅絲	6 8	2 8	2 1	8 65
★ 1/7	五	白米飯	養生燜燒雞 C雞丁, 0豆腐, 乾香菇/燒	韓式泡菜燒肉 0高麗, C肉片, 泡菜, 0紅絲/炒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	蒲瓜魚丸湯 蒲瓜, C魚丸	6 6	2 6	2 1	8 45
★ 1/10	一	白米飯	甜醬魚塊 0鮑魚丁, 0洋葱/燒	玉米四喜 0玉米, 0洋芋, 0紅蘿蔔, C毛豆/煮	炒芹香甜不辣 1甜不辣, 0芹/炒	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋湯 海帶芽, 0蛋	6 8	2 5	2 0	8 49
★ 1/11	二	小米飯	 多汁炸雞*1 C雞肉/炸	青蔥菜脯炒蛋 0蛋, 0青蔥, 菜脯/炒	杏鮑菇洋芋 0杏鮑菇, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	枕瓜肉片湯 枕瓜, 蔥仁, C肉片	2 7	2 0	2 0	8 57
★ 1/12	三	義式起司番茄直麵	小當家雞腿*1 C雞腿/滷	奶黃浴包 C奶黃包/蒸	茼蒿燙 0茼蒿, C絞肉/燙	季節 蔬菜	魚乾豆腐湯 小魚乾, 豆腐	2 8	2 6	2 0	8 47
★ 1/13	四	白米飯	紅燒豬肺 	花枝丸+脆餅 C花枝丸, C脆餅/炸	紅炒扁蒲 0扁蒲, 0紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6 5	2 6	2 0	8 40
★ 1/14	五	麥片香飯	塔香三杯雞丁 C雞丁, C米血, 九層塔/炒	鮮味福州球 C福州丸, 0大白菜/煮	蘿蔔和風煮 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海結/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 0蛋	6 5	2 8	2 2	8 46
★ 1/17	一	白米飯	香滷排骨*1 C排骨/燒	麻婆豆腐 豆腐, C絞肉, C毛豆/炒	鐵板銀芽肉絲 0豆芽, C肉絲, 韭菜, 0紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	香菇雞湯 豆腐, 香菇, C雞丁	6 2	2 8	2 2	8 52
★ 1/18	二	地瓜蒸飯	煙燻雞排*1 C雞排/燒	螞蟻上樹 冬粉, C絞肉, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒	肉絲花椰 	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 0蛋, 紅蘿蔔	6 8	2 6	2 0	8 47
★ 1/19	三	肉燥麵	 霹靂炸雞腿*1 C雞腿/炸	綜合燒海結 雞腿, 0鵝蛋, 海結, 筍干, C毛豆/燒	時蔬高麗 	季節 蔬菜	筍香豬肉湯 筍, C豬肉	6 5	2 5	2 0	8 33
★ 1/20	四	白米飯	麻香肉片 C肉片, 0豆芽/炒	炸雞肉排 C雞腿排/炸	芋丁白菜煲 0大白菜, 0芋頭, 0木耳, 0蛋/炒	有機 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜, 芋圓	6 2	2 7	2 0	8 27
★ 2/11	五	蕎麥米飯	 佛蒙特咖哩雞 C雞丁, 0洋芋/煮	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔, 0洋葱, 0蛋, 乳酪/炒	鮮炒結頭菜 0結頭菜, 0筍, C丸子/炒	有機 蔬菜	小魚豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	6 7	2 6	2 0	8 40
★ 2/14	一	白米飯	拿坡里燉肉 	雞塊地瓜條 C雞塊, 0地瓜/炸	金黃玉米毛豆 0玉米, C毛豆, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	韓式昆布湯 昆布, 黃豆芽, C肉片	6 8	2 6	2 0	8 47
★ 2/15	二	紫米飯	 鐵路豬排*1 C豬排/燒	瓜仔肉燥 C絞肉, 碎瓜, 干丁/煮	菇菇燴黃瓜 0黃瓜, 0筍/燴	有機 蔬菜	元宵湯圓 湯圓, 香菇, C肉絲, 芹	6 2	2 8	2 2	8 25
★ 2/16	三	紅蔥滷肉飯	脆皮小腿雞*2 C翅小腿/炸	繽紛花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 百頁/滷	季節 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 1	2 7	2 1	8 17
★ 2/17	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳 C肉柳, 0洋葱, 0蔥/炒	紅燒獅子頭 C獅子頭, 0白菜/燒	香炒筍片 筍片, C肉片, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蕪菁魚丸湯 蕪菁, C魚丸	6 2	2 8	2 3	8 28
★ 2/18	五	白米飯	西打香滷棒腿*1 C雞腿/滷	客家小炒 0豆干, 0芹, C肉絲/炒	韭菜豆芽 0豆干, 韭菜, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 	6 6	2 2	2 2	8 31
★ 2/21	一	白米飯	美式香香魚*1 1風目魚/炸	泰香打拋豬 C絞肉, 0番茄, 干丁/燒	砂鍋滷白菜 0大白菜, 0蛋, 0芋頭, 0木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	福菜粉絲湯 粉絲, 福菜, C肉絲	2 4	2 8	2 0	8 43
★ 2/22	二	五穀飯	 麻辣燙豚肉 C肉片, 0高麗, 0金針/煮	枸杞冬瓜煲 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/煮	酥炸花枝丸*2 C花枝丸/炸	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 2	2 7	2 1	8 24
★ 2/23	三	日式炒烏龍	醇香雞翅*1 C雞翅/滷	雙色蒸饅頭 	日式關東煮 0蘿蔔, 0玉米圈, 0紅蘿蔔/煮	公糧 回饋 有機 蔬菜	薏仁雞湯 薏仁, 洋芋, C雞肉	6 8	2 5	2 2	8 45
★ 2/24	四	白米飯	和風里肌排*1 C里肌排/燒	味噌油腐 油豆腐, 味噌, 蔥/燒	咖哩洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	厚切珍珠飲 珍珠, 奶粉, 茶包	6 6	2 6	2 0	8 33
★ 2/25	五	胚芽米飯	麻油雞 C雞丁, C米血/煮	鮮菇蒲瓜 0蒲瓜, 0鮮菇/煮	糖醋海鮮卷 	有機 蔬菜	三絲羹湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 木耳絲	6 5	2 6	2 2	8 40
★ 2/28	一	2/28(一)放假一日 									

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸
★ 全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。