



沅益食品
YUANYI FOOD

114年11月午餐菜單

慈文國中

重要

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	油脂類	熱量
11/3	一	薏仁飯	檸檬雞翅 烤:雞翅S	義式燒肉 燒:豬肉丁S, 番茄Q, 洋葱Q, 洋芋Q	素雞香干鍋 炒:素雞, 小黃瓜Q, 油花生	履歷蔬菜 乾金針, 肉絲S		6.7	2.7	2.2	84.8
11/4	二	白米飯	香酥炸魚條 炸:魚柳Q	BBQ炒肉絲 炒:洋蔥Q, 肉絲S	櫻花蝦蒲瓜 炒:蒲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 赤尾青蝦, 木耳Q	有機蔬菜 紅蘿蔔Q, 玉米Q, 洋葱Q, 肉絲S, 芹Q		6.6	2.8	2.2	84.7
11/5	三	焗烤雞肉飯	香料雞腿排 滷:雞排S	脆皮炸豬柳 炸:肉柳S, 敏豆Q	關東煮 煮:蜜餾Q, 白蘿蔔Q, 紫菜	季節蔬菜 芋頭Q, 西谷米, 奶粉		6.5	2.8	2.2	84.4
11/6	四	五穀飯 (蔬食日)	日式燒腐竹 燒:腐竹, 紅蘿蔔Q	黑胡椒脆薯 煮:豆薯Q, 紅蘿蔔Q	豆沙包 蒸:豆沙包Sx1	有機蔬菜 豆腐, 味噌	豆腐味噌湯	6.6	2.9	2.2	85.6
11/7	五	立冬!! 白米飯	暖胃麻油雞 燒:雞丁T, 杏鮑菇Q, 枸杞	芙蓉蒸蛋 蒸, 淋醬:蛋Q, 番茄Q, 毛豆Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q, 木耳Q	有機蔬菜 肉骨茶包, 肉片S, 蒜仁, 洋芋Q	肉骨茶湯	6.6	2.8	2.2	84.7
11/8	六	白米飯 (運動會便當)	美墨雞腿 燒:雞腿S	豆干滷味 滷:豆干, 海帶結	番茄白花菜 炒:白花椰Q, 番茄Q	履歷蔬菜					
11/10	一	運動會補假，本日不供餐									
11/11	二	紫米飯	三杯雞 炒:雞丁T, 九層塔	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q, 肉片S	韓式拌雙芽 炒:黃豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 海帶芽, 芝麻	有機蔬菜 蕎麥粒, 冬瓜糖, 糖, QQ	麥香蜜露	6.6	2.8	2.2	84.7
11/12	三	茄汁義麵	蘑菇豬肋排 滷:肋排S, 杏鮑菇Q, 洋葱Q, 紅蘿蔔Q	芝麻球+薯條 炸:QQx1, 地瓜Q	蒜香青花菜 炒:青花菜Q, 蒜Q	季節蔬菜 佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S	佛瓜肉片湯	6.6	2.8	2.2	85.3
11/13	四	白米飯	鹹酥雞 炸:雞肉T, 九層塔	絞肉干丁 燒:絞肉S, 豆干	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q, 豆皮, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米Q, 海帶芽, 柴魚	日式蔬菜湯	6.5	2.8	2.2	84.4
11/14	五	胚芽飯	蔥燒雞排 燒:雞排S	番茄炒蛋 炒:番茄Q, 蛋Q	麻辣燙 滷:白蘿蔔Q, 蘭花干, 海帶結	有機蔬菜 菇, 豆薯Q, 肉片S	豆薯肉片湯	6.5	2.8	2.2	84.4
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒:絞肉S, 豆腐	家常冬粉 冬粉, 木耳Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜Q, 肉片S, 小蔥仁	冬瓜肉片湯	6.7	2.7	2.2	84.8
11/18	二	白米飯	起司茄汁雞 燒:雞丁T, 番茄Q, 洋葱Q, 起司	泰式醬蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕, 小瓜Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍, 雞丁T	脆筍雞湯	6.6	2.8	2.2	84.7
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豬排 燒:豬排S	蜜糖豆干 滷:豆干, 地瓜T, 糖	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜 溫圓, 紅豆T	紅豆湯圓	6.5	2.8	2.2	84.4
11/20	四	糙米飯	椒麻雞腿 炸, 燒:雞腿S, 油花生	紅仁炒蛋 炒:紅蘿蔔Q, 蛋Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q, 豆酥	有機蔬菜 海帶結, 肉片S	海結肉片湯	6.6	2.9	2.2	85.6
11/21	五	白米飯	鐵路肉排 燒:豬排S	咖哩香雞堡 烤, 淋醬:雞堡S, 紅蘿蔔Q	筍三絲 炒:筍, 肉絲S, 木耳Q	有機蔬菜 豆腐, 味噌, 柴魚	日式味噌湯	6.6	2.8	2.2	84.7
11/24	一	紅藜飯	奶香金沙雞 煮:雞丁T, 南瓜Q, 奶粉	五味油腐 燒:油豆腐, 菇	年糕燒冬瓜 燒:冬瓜Q, 年糕, 乾香菇	履歷蔬菜 紫菜, 蛋Q	紫菜蛋花湯	6.5	2.8	2.2	83.5
11/25	二	白米飯	沙茶拌肉 煮:肉片S, 洋葱Q, 芝麻	海苔炸雞柳 炸:雞肉T, 敏豆Q, 玉米筍Q	玉米打拋豬 炒:玉米Q, 絞肉S, 九層塔	有機蔬菜 地瓜T, 芋圓	地瓜芋圓湯	6.6	2.8	2.2	84.7
11/26	三	咖哩烏龍麵	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q, 洋葱Q, 芝麻	薑汁豚肉 煮:大白菜Q, 蒜Q, 肉片S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜 大蕃瓜Q, 肉片S	黃瓜肉片湯	6.6	2.8	2.2	85.3
11/27	四	地瓜飯	日式炸豬排 炸:豬排S	紅醬肉丸 燒:獅子頭S, 洋芋Q, 番茄Q, 絞肉S, 毛豆Q	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 芝麻	有機蔬菜 雞丁T, 白蘿蔔Q, 芹菜Q	白玉雞丁湯	6.5	2.8	2.2	84.4
11/28	五	白米飯	梅子醬扣肉 燒:豬肉丁S, 排骨丁S, 乾香菇	古早味蒸蛋 蒸:蛋Q, 青蔥	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 筍, 豆腐, 蛋Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	酸辣湯	6.5	2.8	2.2	84.4

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code, (T)表示產銷履歷
◎本菜單可能含「甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。
☆ 回饋豆奶:11/6(四) 營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩