



慈文國中

114年11月菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品廠 地址：台南市永康區永興路100號 電話：07-2361111

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量				
3	一	燕麥飯	BBQ豬排*1 豬排S-燒	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	金黃炒冬粉 冬粉絞肉S紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷 四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	6.7	2.5	2	3	842				
4	二	香Q白飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰歷-煮	麥香雞 雞胸腿S-炸	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷雞丁S	6.6	2.6	2	3.2	851				
5	三	小米飯	酥炸雞腿*1 雞腿S-炸	★滷香世家 豆干素肚酸白菜T-滷	芹香什錦 芹菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.7	2	3.3	856				
6	四	蔬食日 焗烤螺旋麵	醬燒雙拼 油豆腐丸S-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇紅蘿蔔腰歷-煮	★豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜 ★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.7	2.6	2	3	849				
7	五	胚芽米飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆干-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有機蔬菜 ★柴香味噌湯 豆腐	6.5	2.5	2	3	828				
8	六	運動會便當	白飯+五香雞腿*1+紅絲炒蛋+香滷什錦+蒜炒高麗+履歷青菜 雞腿S-滷 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒 海帶豆干米血S-滷 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒 履歷青菜								6.7	2.5	2	3	842
10	一	運動會補假一天													
11	二	糙米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉羹Q紅蘿蔔腰歷-炒	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.7	2.5	2	3	842				
12	三	台式炒飯	★香酥魚排*1 魚排S-炸	★開陽扁蒲 扁蒲Q肉絲S蝦米-煮	★蒜香油豆腐肉燥 油豆腐絞肉S-煮	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.6	2	3	835				
13	四	小米飯	黑椒肉排*1 豬排S-滷	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷肉絲S毛豆腰歷-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.5	2	3	849				
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★蛋香高麗 雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	★鍋燒什錦 筍T麵輪紅蘿蔔腰歷-燒	有機蔬菜 ★田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.7	2.5	2	3.3	855				
17	一	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	★客家小炒 干片肉絲S芹菜Q乾魷魚-炒	產銷履歷 紅豆烤奶 紅豆腰歷Q圓奶粉	6.6	2.6	2	3	842				
18	二	海苔飯	燒烤雞翅*1 雞翅S-烤	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	★小米焗烤蔬菜 青花菜S小米玉米粒Q培根S紅蘿蔔腰歷-烤	有機蔬菜 時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.6	2.5	2	3	835				
19	三	義大利麵	日式炸豬排*1 豬排S-炸	★芋泥包 芋泥包S-蒸	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔腰歷芹菜Q-炒	季節青菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.7	2	3.3	856				
20	四	糙米飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	★宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮	★糖醋黑輪 黑輪Q-煮	有機蔬菜 時瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842				
21	五	麥片飯	茄汁豬腩 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 ★筍香羹湯 筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷魷魚S	6.8	2.7	2	3	864				
24	一	小米飯	椒鹽魚米花*4 魚丁Q-炸	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷小黃瓜Q-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.8	2.5	2	3	849				
25	二	燕麥飯	岩燒肉排*1 肉排S-燒	★蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	酥炸雙併 雞塊S地瓜梗S-炸	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.7	2	3.2	859				
26	三	麻香炒飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿S-燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	韓式部隊鍋 肉片S大白菜Q年糕-煮	季節青菜 ★洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷	6.6	2.6	2	3	842				
27	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	★什錦獅子頭 獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 什穀甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.7	2	3	857				
28	五	胚芽米飯	蒜味雞翅*1 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	★柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷香菇Q肉排小卷柴魚片-煮	有機蔬菜 ★小魚味噌湯 豆腐小魚干	6.5	2.6	2	3	835				

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日：11/6(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。