

裕民田精緻午餐



慈文國中
114年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	熱量 (kcal)	
★ 11/3	一	燕麥飯	香酥雞翅*1 雞翅C/炸	塔香打拋豬 絞肉C、番茄0、干丁、九層塔0/炒	木耳黃瓜煮 木耳0、大黃瓜0、紅蘿蔔0/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片C、酸菜	6 0	2 8	2 4	3 0	8 5
★ 11/4	二	白米飯	壽喜燒魚 魚丁0、豆芽0/燒	雞柳條+地瓜條 雞柳條C、地瓜條0/炸	川香麻香燙 高麗0、金針菇0、小丸子C、泡麵/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔0、肉片C	6 5	2 4	2 5	2 7	8 9
★ 11/5	三	主廚拌飯	迷迭香腿排*1 雞腿排C/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	招牌佛跳牆 大白菜0、紅蘿蔔0、木耳0、豆皮/煮	季節蔬菜	冷露山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	6 6	2 7	2 1	2 9	8 8
★ 11/6	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	泡菜燒腐 豆腐、金針菇0、高麗菜0/燒	蒸燒賣*2 燒賣C/蒸	醬燒海結麵輪 海結、麵輪、筍干/拌	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜0、雞丁C、薑絲	6 0	2 7	2 5	2 9	8 6
★ 11/7	五	紫米香飯	芝麻蜜燒雞 雞丁C、四分干、芝麻/炒	Q嫩蒸蛋 蛋0、蔥0、紅蘿蔔0/蒸	鮮菇結頭菜 結頭菜0、鮮菇0、肉片C、海帶結/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹C、筍絲、木耳絲0、紅絲0	6 4	2 6	2 4	2 8	8 9
★ 11/8	六	運動會便當:白米飯+鐵路豬排*1 (豬排C/燒)+紅燒油豆腐 (油豆腐、絞肉C/燒)+玉米毛豆 (玉米0、紅蘿蔔0、毛豆T/炒)+有機青菜										
11/10	一	~運動會補假~										
★ 11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁C、蔥0、洋蔥0/煮	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	蝦香扁蒲 扁蒲0、紅蘿蔔0、蝦皮/煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米0、排骨C、紅蘿蔔T	6 6	2 5	2 5	2 9	8 3
★ 11/12	三	紅醬義大利麵	和風排骨*1 C豬排/燒	四海關東煮 蘿蔔0、紅蘿蔔0、海帶結、毛豆T/煮	鮑菇素雞 杏鮑菇0、素雞、蔥0/燒	產銷履歷蔬菜	可可西米露 麥片、可可粉、西米露	6 7	2 5	2 2	3 0	8 7
★ 11/13	四	小米飯	金黃炸雞腿*1 C雞腿/炸	鮮炒花椰 花椰C、紅蘿蔔T、絞肉C/炒	南洋咖哩 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 5	2 7	2 2	2 9	8 3
★ 11/14	五	白米飯	糖醋魚丁 魚丁0/燒	蒜香炒筍 蒜、筍0、紅蘿蔔0/炒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽0、昆布、肉片C	6 6	2 3	2 6	3 0	8 5
★ 11/17	一	蕎麥米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	客家小炒 芹0、豆干、紅蘿蔔0、肉絲C/炒	蛋酥滷白菜 蛋0、大白菜0、紅蘿蔔0/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄0、高麗菜0、豬肉片C	6 2	2 5	2 4	3 0	8 7
★ 11/18	二	白米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬、洋蔥0、豬柳C/燒	紅炒起司蛋 蛋0、紅蘿蔔0、洋蔥0、起司/炒	冬瓜肉燥 枸杞、冬瓜0、絞肉C/燒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁C、豆薯0	6 4	2 8	2 1	2 9	8 1
★ 11/19	三	夜市鐵板麵	香脆雞腿排*1 卡拉雞腿排C/炸	醬炒素雞 杏鮑菇0、素雞/炒	韭菜炒銀芽 豆芽0、韭菜0、紅蘿蔔0/燙	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6 6	2 7	2 2	2 8	8 6
★ 11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 豬肉丁C、南瓜0/燒	雞塊+甜不辣 雞塊C、甜不辣0/炸	眷村蘿蔔煮 番茄0、白蘿蔔0、紅蘿蔔0、海帶結、絞肉C/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米C、蛋0、紅蘿蔔0	6 8	2 8	2 1	3 0	8 4
★ 11/21	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁C、油腐、鮮菇0/炒	螞蟻上樹 高麗菜0、絞肉C、冬粉、蔥0/炒	凍腐燴金針 凍豆腐、金針菇0/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲C	6 5	2 5	2 5	2 8	8 1
★ 11/24	一	燕麥飯	酥炸豬排*1 豬排C/炸	玉米燴毛豆 玉米0、毛豆仁0、洋芋0、紅蘿蔔0/燒	家常白菜滷 大白菜0、紅蘿蔔0、鮮菇0/煮	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲0、肉絲C	6 4	2 4	2 4	2 8	8 4
★ 11/25	二	白米飯	香檸翅小腿*2 翅小腿C/燒	京城鍋貼 鍋貼C/炸	肉絲炒花椰 花椰C、紅蘿蔔0、肉絲C/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔0、肉骨茶包、肉片C	6 5	2 8	2 5	2 8	8 5
★ 11/26	三	什錦拌麵	香蒜大排*1 蒜、豬肉排C/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜0、紅蘿蔔0、泡菜/煮	豆沙包 豆沙包C/蒸	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜T、芋圓	6 8	2 4	2 2	2 9	8 2
★ 11/27	四	糙米飯	酸甜魚條*3 魚條C/燒	大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	西紅柿炒蛋 番茄0、洋蔥0、蛋0/燴	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜0、肉片C	6 2	2 8	2 8	3 0	8 9
★ 11/28	五	白米飯	客家筍香焗肉 肉角0、筍0/燒	味噌油豆腐 毛豆0、油豆腐/煮	鮮煮蒲瓜 蒲瓜0、絞肉C/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋0	6 0	2 9	2 5	2 8	8 6

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 譚芯惠

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。

*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」
對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

