



慈文國中 114.12月午餐菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品廠 114.12月午餐菜單 QR碼

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	油類	熱量
1	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉絲肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-煮	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	7	2.6	2	3.2	879
2	二	香Q白飯	炸啦脆皮雞*1 雞排S-炸	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	肉骨茶湯 蘿蔔Q排骨S	6.5	2.7	2	3.3	856
3	三	咖哩炒飯	醬香雞腿*1 雞腿S-滷	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.1	840
4	四	蔬食日 香鬆飯	四喜烤麩 烤麩毛豆腐履歷雞丁紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	筍香肉燥 筍丁絞肉S-煮	什炒黑輪 黑輪Q小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2	3.1	846
5	五	小米飯	蒜味燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.2	858
8	一	燕麥飯	★香酥魚排*1 魚排S-炸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3	856
9	二	胚芽米飯	BBQ豬排*1 豬排S-燒	★鍋燒什錦 麵輪筍丁紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	燒仙草 花豆綠豆Q圓薏仁仙草汁	6.8	2.6	2	3.1	861
10	三	茄汁螺旋麵	五香雞腿排*1 雞翅S-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-煮	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.7	2	3.1	861
11	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	雞柳條*2 雞柳條S-炸	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲S	6.8	2.5	2	3.3	862
12	五	什穀米飯	檸檬雞翅 雞翅S-烤	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉絲S木耳Q雞蛋Q	6.8	2.7	2	3.2	873
15	一	台式炒飯	燒炸雞腿*1 雞腿S-滷後炸	★海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.7	2.7	2	3.2	866
16	二	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	古早味肉燥 碎瓜丁絞肉S-煮	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.6	2	3.2	844
17	三	小米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	麻辣燙 高麗菜Q豆管肉片S泡麵-煮	黑椒薯絲 豆腐Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.5	2	3.1	846
18	四	燕麥飯	岩燒肉排*1 肉排S-燒	芹香肉絲 芹菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	酥炸雙併 雞塊S貢丸S-炸	時瓜湯 青木瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3	828
19	五	胚芽米飯	★三杯魚 魚丁Q豆干-燒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	6.5	2.6	2	3.2	844
22	一	香Q白飯	香滷雞腿*1 雞腿S-滷	★小瓜什錦 小黃瓜Q甜不辣Q紅蘿蔔履歷-炒	★沙茶素雞 素雞-炒	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.2	858
23	二	麥片飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	黃金甘薯條 甘薯條履歷-炸	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.8	2.5	2	3.3	862
24	三	焗烤義大利麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿S-燒	★醬炒干片 干片肉片S-炒	★芋泥包 芋泥包S-蒸	★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.2	852
25	四	~行憲紀念日放假~									
26	五	海苔飯	日式炸豬排*1 豬排S-炸	★茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆腐履歷-煮	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.6	2.5	2	3.1	839
29	一	胚芽米飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	什錦時瓜 佛手瓜Q魚丸S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.8	2.6	2	3.3	870
30	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	6.5	2.7	2	3.3	856
31	三	麻香炒飯	醬滷排骨*1 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q筍小卷-煮	雞米花 雞米花S-炸	什穀甜湯 花豆綠豆Q圓薏仁	6.5	2.7	2	3.3	856

* 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IQ豆奶日：12/4(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。