

裕民田精緻午餐

慈文國中
114年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全餐 供應 (份)	玉米 肉類 (份)	蔬菜 供應 (份)	湯品 供應 (份)	熱量 (kcal)
★ 12/1	一	麥片飯	炸脆香香雞 雞丁C/炸	三杯杏菇炒干 豆干、杏鮑菇、九層塔0/煮	鮮炒高麗 高麗菜0、紅蘿蔔0/炒	產銷 履歷 蔬菜	蒲瓜貢丸湯 蒲瓜0、小丸子C、芹0	6 2	2 3	8 1
★ 12/2	二	白米飯	蘿蔔燉魚 鯰魚丁0、白蘿蔔0、番茄0/煮	菜脯蛋 蛋0、菜脯、蔥0/炒	黃瓜肉片 大黃瓜0、肉片C、紅蘿蔔0/煮	有機 蔬菜	豆薯雞湯 雞丁C、豆薯0、鮮菇0	6 2	2 2	8 1
★ 12/3	三	打拋豬肉麵	迷迭香雞腿排*1 雞腿排C/燒	紅燒獅子頭 獅子頭C/燒	韭菜銀芽 豆芽0、韭菜0、紅蘿蔔0/煮	季節 蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、QQ	6 2	2 2	8 2
★ 12/4	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	黑胡椒豆腐 豆腐、洋蔥0、蔥0/燒	肉末炒冬粉 高麗0、冬粉、絞肉C/炒	蘿蔔煮 白蘿蔔0、紅蘿蔔0、絞肉C/煮	有機 蔬菜	香濃玉米湯 玉米0、蛋0、紅蘿蔔0	6 2	2 2	8 0
★ 12/5	五	胚芽米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	香濃咖哩 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	鮮菇炒筍 筍0、紅蘿蔔0、鮮菇0/炒	有機 蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜0、肉片C	6 1	2 3	8 0
★ 12/8	一	小米飯	南瓜燉豬 豬肉丁C、南瓜0/燒	香甜玉米粒 玉米0、毛豆仁0、洋芋0/燒	蛋酥滷白菜 蛋0、大白菜0、紅蘿蔔0/煮	產銷 履歷 蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔0、肉片C	6 2	2 2	8 0
★ 12/9	二	白米飯	家常黃燜雞 雞丁C、馬鈴薯0、鮮菇0、彩椒0/燜	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲0/炒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	有機 蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜0、金針菇0、豬肉片C	6 2	2 2	8 3
★ 12/10	三	香菇滷肉飯	鐵路里肌排*1 豬排C/燒	沙茶客家小炒 芹0、豆干、肉絲C、紅蘿蔔0/炒	翠綠花椰 花椰C、紅蘿蔔C/炒	季節 蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓	6 2	2 2	8 2
★ 12/11	四	雜糧飯	酸甜卡拉雞*1 卡拉雞腿排C/燒	茄汁燴蛋 蛋0、番茄0、洋蔥0/炒	什錦炒肉絲 豆芽0、韭菜0、豆包絲、紅蘿蔔0、肉絲C/煮	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 2	2 3	8 2
★ 12/12	五	白米飯	韓風泡菜魚 魚丁0、金針菇0、泡菜、高麗菜0/燒	酥炸雞堡排 雞堡排C/炸	紅燒冬瓜麵筋 冬瓜0、麵筋、枸杞/燒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹C、筍絲、木耳絲0、紅絲0	6 2	2 3	8 0
★ 12/15	一	糙米飯	西西里雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	瓜仔肉燥 絞肉C、干丁、瓜仔/燒	蕪菁玉米燒肉 結頭菜0、玉米0、肉片C、紅蘿蔔0/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片C	6 2	2 3	8 4
★ 12/16	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲C、洋蔥0、蔥0/燒	芝香海帶根 海帶根、芝麻、絞肉C/燒	鹹水時蔬 高麗菜0、木耳0、金針菇0、肉片C/炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 筍0、排骨	6 2	2 3	8 2
★ 12/17	三	奶香義大利麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	暖暖肉包 肉包C/蒸	醬燒甜不辣 甜不辣0、芝麻/燒	季節 蔬菜	紅豆紫米 紅豆T、紫米	6 2	2 2	8 1
★ 12/18	四	燕麥飯	酥炸雞腿*1 雞腿C/炸	遊龍鍋貼 鍋貼C/煎	韓式部隊鍋 豆腐、大白菜0、鮮菇0、肉片C/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0、蛋0、玉米0	6 2	2 2	8 0
★ 12/19	五	海苔香鬆飯 (冬至特別餐)	暖呼麻油雞 雞丁C、薑、高麗菜0/燒	鐵板杏鮑菇 洋蔥0、杏鮑菇0、四分干、絞肉C/燒	蝦香蒲瓜煮 蒲瓜0、紅蘿蔔0、蝦皮/煮	有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹0、肉絲C、香菇絲0	6 2	2 2	8 2
★ 12/22	一	小米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排C/炸	麻婆豆腐 絞肉C、豆腐、毛豆0/燒	鐵板豆芽 豆芽0、紅蘿蔔0/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋0	6 2	1 3	8 0
★ 12/23	二	創意海苔飯	三杯雞 雞丁C、九層塔0、米血C/炒	螞蟻上樹 高麗菜0、絞肉C、冬粉、蔥0/炒	蒜香炒筍 筍0、紅蘿蔔0、蒜/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲C	6 2	2 2	8 2
★ 12/24	三	冬日暖香炒飯 (聖誕特餐)	聖誕香燒豬排*1 豬排C/燒	玉米起司蛋 玉米0、起司、蛋0、紅蘿蔔0/炒	鮮菇大根燒 蘿蔔0、紅蘿蔔0、鮮菇0/煮	季節 蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭0	6 2	2 2	8 3
12/25	四	~行憲紀念日放假一天~								
★ 12/26	五	蕎麥飯	泰式雞米花 雞丁C/燒	茶碗蒸 蛋0、蔥0、紅蘿蔔0/蒸	翠炒花椰 花椰C、紅蘿蔔0、肉絲C/炒	有機 蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽0、豬肉片C	6 2	2 3	8 0
★ 12/29	一	白米飯	檸檬翅小腿*2 翅小腿C/燒	蜜汁黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜0、金針菇0、豆皮、泡麵/煮	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔0、肉骨茶包、肉片C	6 2	2 3	8 0
★ 12/30	二	糙米飯	日式咖哩雞 洋芋0、紅蘿蔔0、雞丁C/煮	塔香油腐 九層塔0、油豆腐/燒	木須黃瓜 大黃瓜0、木耳0、紅蘿蔔0/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲0、蛋0	6 2	2 3	8 3
★ 12/31	三	蘑菇鐵板麵	黃金旗魚排*1 魚排C/炸	茄汁燴蛋 蛋0、番茄0、洋蔥0/炒	芋香白菜 大白菜0、紅蘿蔔0、木耳0、芋頭0/煮	季節 蔬菜	香甜地瓜湯 地瓜T、芋圓	6 2	2 3	8 7

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚心惠

*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