



2026

慈文國中

115年1-2月菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼全場豬標章產品，QRcode一掃即知
衛生編號：D005118

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四			~元旦放假~							
2	五	麥片飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿S-燒	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2	3.2	844
5	一	小米飯	蒜香雞腿*1 雞腿S-滷	★海山醬油腐 油腐-煮	油蔥香拌時蔬 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 ★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3.1	840
6	二	糙米飯	味噌燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有肉紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓炒粉	6.9	2.7	2	3.2	880
7	三	白醬義大利麵	可樂雞翅*1 雞翅S-滷	★芋泥包 芋泥包S-蒸	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜 金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S	6.7	2.7	2	3.2	866
8	四	蔬食日 香鬆飯	★花瓜什錦 蘭花干蘿蔔Q花瓜T-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳-炒	黃金拼盤 可樂餅S雞塊S-炸	有肉日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.7	2	3.3	856
9	五	燕麥飯	★燒炸三杯魚 魚丁Q洋蔥Q-炸後燒	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有肉佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	6.8	2.8	2	3.1	876
12	一	什穀米飯	★香酥魚排*1 魚排Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	鮮繪黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 什穀甜湯 花豆綠豆Q圓薏仁	6.5	2.6	2	3.3	849
13	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞丁S大白菜Q-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	鮮肉鍋貼*2 鍋貼S-炸	有肉★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	6.5	2.6	2	3.3	849
14	三	台式炒飯	BBQ豬排*1 豬排S-滷	★沙茶豆干 豆干-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷筍小捲-煮	季節玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.6	2.7	2	3.1	854
15	四	糙米飯	Lemon雞翅*1 雞翅S-烤	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	★洋釀什錦 年糕甜不辣Q-煮	有肉時瓜湯 青木瓜Q肉絲S	6.8	2.6	2	3.1	861
16	五	胚芽米飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁時瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	有肉結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.7	2	3	864
19	一	香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	★三杯滷味 油腐素肚-滷	★茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	產銷履歷 ★紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.6	2	3.1	840
20	二	燕麥飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	★美式炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q火腿S紅蘿蔔履歷-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有肉★味噌湯 豆腐海帶芽	7	2.7	2	3.2	887
21	三	焗烤 茄汁螺旋麵	卡嗞肉排*1 豬排S-炸	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	豆沙包 豆沙包S-蒸	季節金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.2	852
22	四	麥片飯	白醬燉雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-燉	酥炸雙併 貢丸S地瓜糕S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有肉刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.8	2.6	2	3.3	870
23	五	什穀米飯	古早味滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-滷	★蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有肉★浮水魚羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷魚羹Q木耳Q雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.2	852
2月菜單											
23	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	炸醬干丁 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.6	2	3	856
24	二	糙米飯	日式炸豬排*1 豬排S-炸	★魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q-炒	蒜蓉菜頭棵 蘿蔔糕-煮	有肉★筍香羹湯 筍T雞蛋Q肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q	6.8	2.7	2	3.2	873
25	三	黑椒鐵板麵	香滷雞腿*1 雞腿S-滷	★黑金流沙包 芝麻包S-蒸	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	季節味噌時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3.1	840
26	四	小米飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	★芹香彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有肉時瓜雞湯 青木瓜Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3	856
27	五			~和平紀念日補假~							

* 本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 * 三章IQ豆奶日：1/8(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。