

裕民田精緻午餐



慈文國中
115年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全餐 總量 (份)	蛋黃 量 (份)	蔬菜 量 (份)	肉類 量 (份)	熱量 (Kcal)
1/1	四	元旦放假一天~								
★ 1/2	五	白米飯	油腐扣肉 肉丁C. 油腐. 鮮菇0/燒	糖醋黑輪 西芹0. 黑輪0/炒	清炒銀芽 豆芽0. 紅蘿蔔T. 韭菜0/炒	有機 蔬菜			酸菜白肉湯 酸菜. 肉片C	6 . 1 2 . 5 2 . 3 2 . 9 8 0 3
★ 1/5	一	雜糧飯	麥脆雞翅*1 雞翅C/炸	香滷拼盤 四分干. 杏鮑菇0. 洋蔥0/滷	蝦香高麗 高麗菜0. 紅蘿蔔T. 蝦皮/炒	產銷 履歷 蔬菜			四神湯 洋芋0. 薏仁. 肉片C	6 3 2 6 2 3 3 0 8 2 9
★ 1/6	二	白米飯	醬炒肉絲 肉絲C. 洋蔥0/燒	旋風雞塊*1+甘梅薯條 雞塊C. 地瓜條0/烤	葷菇蕪菁燒 結頭菜0. 鮮菇0. 絞肉C. 紅蘿蔔T/煮	有機 蔬菜			榨菜肉片湯 榨菜. 肉片C	6 . 2 2 . 4 2 . 2 2 . 9 8 0 0
★ 1/7	三	主廚炒飯	天使雞腿排*1 雞腿排C/燒	五更豆腐煲 豆腐. 木耳0. 金針菇0/燒	蜜芝甜不辣 甜不辣0. 芝麻/燒	季節 蔬菜			綠豆甜湯 綠豆. 00	6 . 4 2 . 5 1 . 9 2 . 9 8 1 4
★ 1/8	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	茄汁嫩蛋 番茄0. 洋蔥0. 蛋0/炒	地瓜QQ球 地瓜球0/炸	香燻鮮筍 筍0. 蒜. 紅蘿蔔T/燻	有機 蔬菜			豆薯雞湯 雞丁C. 豆薯0. 鮮菇0	6 3 2 4 2 2 2 9 8 0 7
★ 1/9	五	白米飯	家常黃燜魚 魚丁0. 馬鈴薯0. 鮮菇0. 彩椒0/燉	香蒜玉米粒 玉米0. 毛豆仁0. 紅蘿蔔T/燒	冬瓜肉燥 冬瓜0. 絞肉C. 豆皮/煮	有機 蔬菜			三絲羹湯 肉絲C. 筍絲. 木耳絲0. 紅絲0	6 . 2 2 . 4 2 . 2 2 . 8 8 0 0
★ 1/12	一	白米飯	鐵板胡椒豬柳 肉柳C. 洋蔥0/炒	紅燒油腐 油腐. 金針菇0/燒	木須蒲瓜 扁蒲0. 紅蘿蔔T. 木耳0/煮	產銷 履歷 蔬菜			結頭貢丸湯 結頭菜0. 貢丸C. 芹0	6 0 2 6 2 6 2 8 8 0 6
★ 1/13	二	薏仁飯	金酥百頁佐魚丁 百頁. 魚丁0/炸	金黃咖哩 洋芋0. 紅蘿蔔T/煮	砂鍋滷白菜 大白菜0. 蛋0. 木耳0/煮	有機 蔬菜			古早味米粉湯 米粉. 香菇0. 肉絲C. 蝦仁C. 芹0. 紅蘿蔔絲0	6 . 2 2 . 5 2 . 3 0 0 8 0 7
★ 1/14	三	義式番茄直麵	蒜香里肌排*1 里肌排C/燒	綿密豆沙包*1 豆沙包C/蒸	翠炒花椰 花椰菜C. 紅蘿蔔T. 鮮菇0/炒	季節 蔬菜			暖呼蜜仙草 仙草. 蜜豆. 芋圓. 00	6 . 5 2 . 4 2 . 0 2 . 9 8 1 6
★ 1/15	四	蕎麥飯	杏鮑菇燒雞 雞丁C. 豆薯0. 杏鮑菇0/燒	洋蔥嫩蛋 蛋0. 洋蔥0. 紅蘿蔔T/炒	四海鍋貼*1 鍋貼C/煎	有機 蔬菜			玉米濃湯 玉米0. 蛋0. 紅蘿蔔T	6 . 3 2 . 7 2 . 0 2 . 8 8 0 0
★ 1/16	五	白米飯	麻油香肉 肉片C. 高麗菜0. 枸杞/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條C/炸	香燒蘿蔔 蘿蔔0. 紅蘿蔔T. 鮮菇0. 海帶結/煮	有機 蔬菜			味噌豆腐湯 豆腐. 柴魚. 味噌	6 . 2 2 . 6 2 . 1 3 . 0 8 1 7
★ 1/19	一	地瓜飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	塔香打拋豬 絞肉C. 番茄0. 干丁. 九層塔/炒	丸子燴大瓜 黃瓜0. 紅蘿蔔T. 小丸子C/煮	產銷 履歷 蔬菜			紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋0	6 . 2 2 . 7 1 . 9 2 . 9 8 1 5
★ 1/20	二	白米飯	日式炸豬排*1 豬排C/炸	肉末粉絲煲 冬粉. 高麗菜0. 絞肉C. 蔥0/炒	金黃乳酪蛋 蛋0. 玉米0. 紅蘿蔔T. 起司/炒	有機 蔬菜			肉骨茶湯 蘿蔔0. 肉骨茶包. 肉片C	6 . 2 2 . 7 2 . 2 2 . 9 8 1 7
★ 1/21	三	萬巒滷肉飯	五香雞腿排*1 雞腿排C/燒	甜辣蘿蔔糕丁 蘿蔔糕/燒	什錦燴肉片 豆芽0. 紅蘿蔔T. 韭菜0. 肉片C/炒	季節 蔬菜			香芋西米露 西米露. 芋頭0	6 . 2 2 . 7 2 . 4 2 . 9 8 2 7
★ 1/22	四	海苔香鬆飯	脆皮雞腿*1 雞腿C/炸	毛豆炒蛋 蛋0. 毛豆0. 紅蘿蔔T/炒	花椰炒肉絲 花椰菜C. 紅蘿蔔T. 肉絲C/炒	有機 蔬菜			冬瓜雞湯 冬瓜0. 香菇0. 雞丁C	6 . 2 2 . 6 1 . 9 2 . 9 8 0 7
★ 1/23	五	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁C. 洋芋0. 紅蘿蔔T/煮	芙蓉蒸蛋 蛋0. 紅蘿蔔T. 蔥0/蒸	飄香滷味燙 高麗菜0. 百頁. 金針菇0/煮	有機 蔬菜			筍香肉片湯 筍0. 豬肉C	6 . 2 2 . 4 2 . 0 2 . 8 8 2 7
★ 2/23	一	小米飯	柱侯燉肉 肉丁C. 蘿蔔0. 紅蘿蔔T/燉	白鑽燴干 芝麻. 黑豆干/滷	鮮炒高麗 高麗菜0. 紅蘿蔔T/炒	產銷 履歷 蔬菜			蒲瓜肉片湯 蒲瓜0. 肉片C	6 . 2 2 . 7 2 . 4 2 . 5 8 0 9
★ 2/24	二	白米飯	鮮香脆魚排*1 魚排C/炸	蔥花菜脯蛋 蛋0. 蔥. 菜脯/炒	冬瓜炒肉 冬瓜0. 肉片C. 鮮菇0/煮	有機 蔬菜			味噌海苔湯 豆腐. 海苔. 味噌	6 . 2 2 . 0 2 . 3 0 . 0 8 0 0
★ 2/25	三	蘑菇鐵板麵	醬香豬排*1 豬排C/燒	客家小炒 芹0. 豆干. 肉絲C. 紅蘿蔔T/炒	芋香白菜滷 大白菜0. 紅蘿蔔T. 木耳0. 芋頭0/煮	季節 蔬菜			地瓜芋圓湯 地瓜T. 芋圓	6 3 2 6 2 1 2 8 8 1 5
★ 2/26	四	麥片香飯	滷香雞腿*1 雞腿C/滷	麻婆豆腐 豆腐. 絞肉C. 毛豆0/炒	家常白玉麵輪燒 蘿蔔0. 紅蘿蔔T. 麵輪/煮	有機 蔬菜			韓式昆布湯 豆芽菜0. 肉片C. 昆布	6 . 2 2 . 3 3 . 0 2 . 0 8 2 1
2/27	五	和平紀念日放假一天~								

★ 標示為三章—0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