

裕民田精緻午餐

慈文國中
115年3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)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸空 蛋魚肉 (份)	熱量 (kcal)			
3/2	一	糙米飯	金黃肉絲 肉絲C、南瓜0/燉	麻辣燙 高麗菜0、百頁、金針菇0、豆皮、泡麵/煮	香煎鍋貼*2 鍋貼C/煎	產銷履歷蔬菜		紫菜蛋花湯 紫菜、蛋0	6 7	2 3	2 2	2 9	8 7
3/3	二	白米飯	吮指雞腿*1 雞腿C/炸	塔香拼盤 素雞、九層塔0、海帶根、絞肉C/燒	肉絲花椰 花椰菜C、木耳0、肉絲C/炒	有機蔬菜		元宵鹹湯圓 湯圓、芹0、肉絲C、香菇絲0	6 2	2 7	2 3	2 8	8 0
3/4	三	打拋雞肉飯	黃金炸豬排*1 豬排C/炸	起司玉米蛋 玉米0、起司、蛋0、紅蘿蔔0/炒	鐵板絞肉菇 油腐、杏鮑菇0、洋蔥0、絞肉C/燒	季節蔬菜		綠豆00 綠豆、00	6 7	2 9	2 0	3 0	8 2
3/5	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	素肚豆干 豆干、素肚/滷	紅燒獅子頭*1 獅子頭C/燒	木須黃瓜 黃瓜0、木耳0、紅蘿蔔0/煮	有機蔬菜	豆奶	白玉豬肉湯 蘿蔔0、肉片C	6 2	2 5	2 4	2 8	8 8
3/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 肉片C、豆芽0/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜0、絞肉C/炒	蕪菁燒海結 結頭菜0、海帶結、鮮菇0/燒	有機蔬菜		香濃玉米湯 玉米0、蛋0、紅蘿蔔0	6 2	2 4	2 4	2 8	8 0
3/9	一	麥片飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁C/炸	麻婆豆腐 豆腐、毛豆0、絞肉C/煮	蝦香高麗 高麗菜0、紅蘿蔔0、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜		冬瓜豬肉湯 冬瓜0、肉片C	6 2	2 6	2 2	3 0	8 9
3/10	二	白米飯	鐵路豬排*1 豬排C/燒	菇菇蒸蛋 鮮菇0、紅蘿蔔0、蛋0/蒸	肉末鮮筍 筍0、紅蘿蔔0、絞肉C/炒	有機蔬菜		榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲C	6 0	2 7	2 4	2 9	8 3
3/11	三	白醬奶香羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	飄香肉包*1 肉包C/蒸	BBQ甜不辣 甜不辣0、芝麻/燒	季節蔬菜		紅棗桂圓銀耳湯 白木耳、紅棗、桂圓、枸杞	6 4	2 3	2 0	2 9	8 1
3/12	四	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁0、洋蔥0、蔥0/炒	脆炒青花 花椰菜C、紅蘿蔔0/炒	韓式部隊鍋 大白菜0、油腐、金針菇0、肉片C/煮	有機蔬菜		豆薯雞湯 雞丁C、豆薯0、鮮菇0	6 3	2 8	2 5	3 0	8 9
3/13	五	胚芽米飯	脆脆卡拉雞*1 卡拉雞腿排C/炸	香濃咖哩 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	什錦炒脆芽 豆芽0、豆包絲、肉絲C、紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜		眷村肉羹湯 肉羹C、筍絲、木耳絲0、紅絲0	6 4	2 3	2 2	2 8	8 2
3/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片C、金針菇0、高麗菜0、豆皮/燒	玉米雞蓉 玉米0、毛豆仁0、紅蘿蔔0、雞蓉C/燒	家常燉白玉 蘿蔔0、紅蘿蔔0、鮮菇0/煮	產銷履歷蔬菜		酸菜肉片湯 酸菜、肉片C	6 4	2 3	2 5	2 8	8 9
3/17	二	白米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	西芹黑輪 西芹0、黑輪0/炒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲0/拌	有機蔬菜		蔬菜蛋花湯 番茄0、小白菜0、鮮菇0、蛋0	6 0	2 6	2 7	2 9	8 3
3/18	三	主廚炒飯	蘑菇醬豬排*1 豬排C、蘑菇醬/燒	麥克雞塊*2 雞塊C/炸	蛋酥白菜 大白菜0、蛋0、紅蘿蔔0/煮	季節蔬菜		紅豆湯 紅豆T、00	6 4	2 8	2 0	2 8	8 4
3/19	四	燕麥飯	南洋魚排*1 虱目魚排C/炸	蔥爆菜脯蛋 蛋0、菜脯、蔥0/炒	鹹水時蔬 高麗菜0、金針菇0、木耳0、肉片C/煮	有機蔬菜		味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 2	2 9	2 2	3 0	8 2
3/20	五	白米飯	可樂滷扣肉 豬肉丁C、筍干/燒	台式油腐 油豆腐、絞肉C/燒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜0、肉絲C、紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜		風味海結湯 海結、豆芽0、豬肉片C	6 5	2 2	2 4	3 0	8 5
3/23	一	小米飯	美式雞翅*1 雞翅C/炸	塔香打拋豬 絞肉C、番茄0、干丁、九層塔0/炒	培根高麗 高麗菜0、紅蘿蔔0、培根C/炒	產銷履歷蔬菜		肉骨茶湯 蘿蔔0、肉骨茶包、豬肉片C	6 2	2 8	2 3	3 0	8 7
3/24	二	白米飯	京醬豬柳 豬柳C、洋蔥0、紅蘿蔔0/燒	魷魚丸*1+甜不辣 魷魚丸C、甜不辣0/炸	冬瓜滷肉 冬瓜0、絞肉C、麵筋/燒	有機蔬菜		南瓜濃湯 南瓜0、蛋0、玉米0	6 5	2 8	2 2	3 0	8 5
3/25	三	什錦肉燥麵	迷迭香雞腿排*1 雞腿排C/燒	醬炒素雞 鮮菇0、素雞、洋蔥0/炒	佛跳牆 大白菜0、木耳絲0、豆皮、鮮菇0/煮	季節蔬菜		番薯芋圓湯 地瓜T、芋圓	6 4	2 6	2 7	2 9	8 1
3/26	四	紫米香飯	薑燒肉片 肉片C、高麗菜0、薑/燒	番茄炒蛋 蛋0、番茄0、洋蔥0/燴	鮑菇絞肉煲 蘿蔔0、杏鮑菇0、絞肉C/煮	有機蔬菜		木瓜排骨湯 青木瓜0、排骨C	6 2	2 8	2 7	2 8	8 8
3/27	五	白米飯	日式咖哩雞 雞丁C、洋芋0、紅蘿蔔0/煮	蘿蔔糕*1 蘿蔔糕C/煎	蒜炒花椰 花椰菜C、紅蘿蔔0、蒜/炒	有機蔬菜		味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 7	2 2	2 1	2 9	8 7
3/30	一	白米飯	深海魚條*3 魚條0/炸	沙茶客家小炒 沙茶、豆干、肉絲C、紅蘿蔔0、芹0/炒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	產銷履歷蔬菜		黃瓜肉片湯 大黃瓜0、豬肉片C	6 3	2 7	2 0	2 8	8 0
3/31	二	薏仁飯	三杯雞丁 雞丁C、米血C、九層塔0/炒	香蒜玉米粒 玉米0、毛豆仁0、洋芋0、紅蘿蔔0/燒	肉絲銀芽 豆芽0、韭菜0、紅蘿蔔0、肉絲C/炒	有機蔬菜		港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲0、蛋0	6 5	2 3	2 2	2 8	8 9

★ 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