



# 慈文國中 115.4月午餐菜單

\* 皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



臺灣豬標章認證：QRcode 一掃即知  
標準編號：50057118

| 日期 | 星期 | 主食            | 今日主菜                    | 美味副菜                       | 季節蔬菜                       | 湯品                    | 全蛋雞塊 | 豆腐魚肉 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |
|----|----|---------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 1  | 三  | 滷肉飯           | 酥炸豬排*1<br>豬排S-炸         | ★洋釀雙拼<br>甜不辣Q年糕-煮          | 鮮燴黃瓜<br>大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮     | 紅豆薏仁湯<br>紅豆履歷薏仁       | 7    | 2.5  | 2   | 3.3 | 876 |
| 2  | 四  | ~ 親職日補假 ~     |                         |                            |                            |                       |      |      |     |     |     |
| 3  | 五  | ~ 兒童節、清明節連假 ~ |                         |                            |                            |                       |      |      |     |     |     |
| 6  | 一  | ~ 兒童節、清明節連假 ~ |                         |                            |                            |                       |      |      |     |     |     |
| 7  | 二  | 香Q白飯          | ★黑椒魚丁<br>魚丁Q洋蔥Q-燒       | 雞米花<br>雞米花S-炸              | 鮮炒扁蒲<br>扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒      | ★味噌湯<br>豆腐            | 6.8  | 2.7  | 2   | 3.3 | 877 |
| 8  | 三  | 糙米飯           | 醬滷雞腿*1<br>雞腿S-滷         | ★滷香世家<br>豆干肉片S酸菜T-煮        | 韭香銀芽<br>豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒     | 綠豆Q圓湯<br>綠豆Q圓         | 6.6  | 2.8  | 2   | 3.1 | 862 |
| 9  | 四  | 蔬食日<br>茄汁螺旋麵  | ★三杯油豆腐<br>油腐-煮          | 柴香蘿蔔煮<br>蘿蔔Q紅蘿蔔履歷茼蒿小卷鮮菇Q-煮 | ★豆沙包<br>豆沙包S-蒸             | 金針肉絲湯<br>乾金針T木耳Q肉絲S   | 7    | 2.6  | 2   | 3.3 | 884 |
| 10 | 五  | 燕麥飯           | 炸啦脆皮雞*1<br>雞排S-炸        | ★香香滷蛋<br>雞蛋Q-煮             | 薑燒冬瓜<br>冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-煮    | 海帶排骨湯<br>海帶結排骨S       | 6.6  | 2.7  | 2   | 3.2 | 859 |
| 13 | 一  | 小米飯           | 蒜香南瓜雞<br>雞丁S南瓜Q-煮       | ★麻婆豆腐<br>豆腐絞肉S-煮           | 炒藻唇片<br>藻唇片紅蘿蔔履歷-炒         | 結頭菜湯<br>結頭菜Q肉絲S       | 6.5  | 2.7  | 2   | 3.3 | 856 |
| 14 | 二  | 麥片飯           | 香滷排骨*1<br>排骨S-滷         | ★金黃炒蛋<br>雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒    | 美式雞柳條*2<br>雞柳條S-炸          | 刺瓜雞丁湯<br>大黃瓜Q雞丁S      | 6.7  | 2.8  | 2   | 3.2 | 873 |
| 15 | 三  | 台式炒飯          | 檸檬雞翅<br>雞翅S-烤           | 宜蘭西魯肉<br>大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-煮 | ★鐵板油豆腐<br>油腐絞肉S三色豆S-煮      | 銀耳甜湯<br>白木耳           | 6.5  | 2.7  | 2   | 3.1 | 847 |
| 16 | 四  | 糙米飯           | 蔥爆肉片<br>肉片S洋蔥Q-炒        | 糖醋獅子頭<br>獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮       | 木耳佛手<br>佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒     | 薑味時瓜湯<br>冬瓜Q雞丁S       | 6.5  | 2.7  | 2   | 3.1 | 847 |
| 17 | 五  | 胚芽飯           | ★香酥魚排*1<br>魚排Q-炸        | 古早味肉燥<br>絞肉S碎瓜T-煮          | ★蛋香時蔬<br>雞蛋Q高麗菜Q-炒         | 薏仁排骨湯<br>馬鈴薯Q薏仁排骨S    | 6.8  | 2.8  | 2   | 3   | 871 |
| 20 | 一  | 香Q白飯          | 南洋咖哩雞<br>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮 | ★醬煮什錦<br>黑豆干素肚-煮           | ★蒸蛋<br>雞蛋Q-蒸               | 雙色蘿蔔湯<br>蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S  | 6.8  | 2.7  | 2   | 3.1 | 868 |
| 21 | 二  | 燕麥飯           | 家鄉燉肉<br>肉丁S豬腳丁S筍T-煮     | ★茄汁炒蛋<br>雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒       | 塔香寬粉<br>寬粉絞肉S-炒            | 紅豆烤奶<br>紅豆履歷Q圓奶粉      | 7    | 2.6  | 2   | 3.2 | 879 |
| 22 | 三  | 焗烤白醬麵         | 鹽燒翅小腿*2<br>翅小腿S-燒       | ★蒜蓉雙味<br>素雞肉片S-煮           | ★黑金流沙包*1<br>芝麻包S-蒸         | 榨菜肉絲湯<br>榨菜T肉絲S       | 6.5  | 2.6  | 2   | 3.2 | 844 |
| 23 | 四  | 糙米飯           | 泡菜肉片<br>肉片S大白菜Q-煮       | 香酥雞堡<br>雞胸堡S-炸             | 脆炒薯絲<br>豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒      | 金針雞湯<br>乾金針T木耳Q雞丁S    | 6.7  | 2.6  | 2   | 3.3 | 863 |
| 24 | 五  | 什穀飯           | 五香雞腿*1<br>雞腿S-滷         | 鍋燒海結<br>海帶結筍T紅蘿蔔履歷-煮       | 時瓜肉羹<br>大黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮     | ★芙蓉濃湯<br>玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q | 6.6  | 2.6  | 2   | 3   | 842 |
| 27 | 一  | 麥片飯           | ★醬燒魚丁<br>魚丁Q洋蔥Q-燒       | ★干片小炒<br>干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒      | ★白醬洋芋<br>馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷通心粉-煮 | 冬瓜湯<br>冬瓜Q肉絲S         | 6.9  | 2.7  | 2   | 3   | 871 |
| 28 | 二  | 胚芽飯           | 三杯雞<br>雞丁S米血S-煮         | ★紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒       | 鮮肉鍋貼<br>鍋貼S-炸              | 藥膳湯<br>豆薯Q排骨S         | 6.8  | 2.6  | 2   | 3.1 | 861 |
| 29 | 三  | 香鬆飯           | BBQ豬排*1<br>豬排S-滷        | 玉米肉末<br>玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮     | 蒜炒高麗<br>高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒        | 地瓜甜湯<br>地瓜履歷Q圓        | 6.8  | 2.7  | 2   | 3.1 | 868 |
| 30 | 四  | 香Q白飯          | 蒜香雞腿*1<br>雞腿S-滷         | ★茶碗蒸<br>雞蛋Q-蒸              | ★關東煮<br>蘿蔔Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-煮      | 青木瓜湯<br>青木瓜Q肉絲S       | 6.6  | 2.7  | 2   | 3   | 850 |

\* 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1Q豆奶日：4/9(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。