

裕民田精緻午餐



慈文國中
115年4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 (份)	蛋豆 魚肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	海產 類 (份)	熱量 (kcal)
★ 4/1	三	義式茄汁肉醬麵	香蒜大排*1 蒜. 豬肉排C/燒	豆沙包*1 豆沙包C/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜0. 紅蘿蔔T/煮	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片. 可可粉. 西米露	6 2	2 6	2 0 8 5
4/2	四	親職教育日補假~								
4/3	五	兒童節&清明節連假~								
4/6	一	兒童節&清明節連假~								
★ 4/7	二	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉C. 洋蔥0. 蔥0/炒	雞柳條*1+甜不辣 雞柳條C. 甜不辣0/炸	菇菇燴黃瓜 大黃瓜0. 鮮菇0. 紅蘿蔔T/燴	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 味噌	6 5	2 6	1 9 0 3
★ 4/8	三	香菇滷肉飯	招牌雞腿排*1 雞腿排C/燒	三杯雙拼 油豆腐. 杏鮑菇0. 九層塔0/煮	蛋酥白菜 大白菜0. 木耳0. 蛋0. 紅蘿蔔T/煮	產銷 履歷 蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草. 蜜豆. 芋圓	6 5	2 5	2 2 9 8
★ 4/9	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	素雞杏鮑菇 杏鮑菇0. 素雞/炒	四海鍋貼*2 鍋貼C/煎	紅絲炒筍 竹筍0. 紅蘿蔔0/炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜0. 雞丁C. 薑絲	6 3	2 5	2 2 8 0
★ 4/10	五	白米飯	麥脆雞翅*1 雞翅C/炸	海帶拌干絲 海帶絲. 白干絲. 紅蘿蔔絲T/拌	鹹水時蔬 高麗菜0. 木耳0. 敏豆T/燙	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米0. 蛋0. 紅蘿蔔T	6 2	2 4	2 3 0 4
★ 4/13	一	麥片0飯	黃金燉豬 肉丁C. 南瓜0/燉	日式燒豆腐 金針菇0. 豆腐. 洋蔥0/煮	糖醋黑輪 黑輪0. 西芹0/炒	產銷 履歷 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片C. 酸菜	6 5	2 8	1 8 8 6
★ 4/14	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	香濃咖哩 洋芋0. 紅蘿蔔T/煮	鮮炒花椰 花椰菜C. 紅蘿蔔T. 肉絲C/炒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹C. 筍絲. 木耳絲0. 紅蘿蔔絲T	6 3	2 5	2 0 9 9
★ 4/15	三	台式炒麵	霹靂炸豬排*1 豬排C/炸	滷香世家 酸菜心. 素肚. 四分干/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜0. 紅蘿蔔T. 蝦皮/煮	季節 蔬菜	冷露山粉圓 冬瓜茶磚. 山粉圓	6 1	2 6	2 3 0 7
★ 4/16	四	白米飯	杏菇豆薯魚 魚丁0. 杏鮑菇0. 豆薯0/煮	茄汁燴蛋 蛋0. 番茄0. 洋蔥0/燴	海鮮魷魚丸 魷魚丸C/炸	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌. 海芽. 豆腐	6 0	2 8	2 1 0 8
★ 4/17	五	小米飯	京醬肉絲 肉絲C. 洋蔥0. 紅蘿蔔T/燒	香甜玉米粒 玉米0. 毛豆0. 紅蘿蔔T/煮	芋香白菜 大白菜0. 芋頭0. 木耳0/煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔0. 排骨C. 鮮菇0	6 3	2 3	2 4 9 4
★ 4/20	一	蕎麥米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排C/炸	大溪黑豆干 黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜0. 豆皮. 金針菇0. 肉片C. 泡麵/煮	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜0. 肉片C	6 1	2 8	2 3 0 2
★ 4/21	二	白米飯	酥脆雞腿*1 雞腿C/炸	菇菇絞肉煲 菇0. 蘿蔔0. 絞肉C/燒	蔥爆菜脯蛋 蛋0. 菜脯. 蔥0/炒	有機 蔬菜	四神湯 洋芋0. 薏仁. 肉片C	6 2	2 8	1 7 8 3
★ 4/22	三	打拋豬肉飯	涮嘴雞腿排*1 雞腿排C/燒	香滷拼盤 素雞. 海帶根. 杏鮑菇0/煮	蒙古炒肉絲 豆芽0. 豆包絲. 紅蘿蔔T. 肉絲C/燙	季節 蔬菜	紅豆紫米 紅豆T. 紫米	6 7	2 5	2 0 9 7
★ 4/23	四	海苔香鬆飯	洋芋燉魚 魚丁0. 馬鈴薯0. 紅蘿蔔T/燒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	冬瓜肉茸 枸杞. 冬瓜0. 絞肉C/燒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁C. 豆薯0	6 6	2 8	2 0 2
★ 4/24	五	薏仁飯	日式雞肉丼 雞丁C. 洋蔥0. 蔥0/燒	螞蟻上樹 高麗菜0. 絞肉C. 冬粉. 紅蘿蔔T/炒	關東煮 蘿蔔0. 紅蘿蔔T. 油豆腐. 鮮菇0/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0. 蛋0. 玉米0	6 4	2 6	2 2 8 4
★ 4/27	一	白米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	瓜仔肉燥 絞肉C. 干丁. 瓜仔/燒	丸子黃瓜煮 大黃瓜0. 小丸子C/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋0	6 0	2 8	2 3 8 4
★ 4/28	二	麥片香飯	秘製香香雞 雞肉C/炸	和風茶碗蒸 蛋0. 蔥0. 紅蘿蔔T/蒸	佛跳牆 大白菜0. 鮮菇0. 肉片C. 紅蘿蔔T/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅蘿蔔絲T. 蛋0	6 1	2 6	2 3 0 2
★ 4/29	三	濃厚奶香羅勒麵	和風豬排*1 豬排C/燒	乾煸四季豆 敏豆T. 絞肉C. 豆干/炒	BBQ甜不辣 甜不辣0. 芝麻/燒	季節 蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜T. 珍珠	6 5	2 3	1 8 9 3
★ 4/30	四	白米飯	芝麻蜜燒魚 魚丁0. 四分干. 芝麻/炒	醬燒海帶根 海帶根/燒	筍香肉片 筍0. 肉片C/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔0. 肉骨茶包. 肉片C	6 4	2 3	2 3 0 6

★ 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