



沅益食品
YUANYI FOOD

115年5月午餐菜單

慈文國中



日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	午膳	晚膳	宵夜
5/4	一	胚藜飯	鹹酥雞 炸：雞丁、九層塔	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	時蔬晚筍 炒：筍、胚藜飯Q、菇	歷歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S		6	2	2
5/5	二	白飯	咖哩豬 煮：肉丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q、胚藜飯Q	蒜蓉冬粉 炒：冬粉、絞肉S、芹Q、胚藜飯Q	古早味白菜 燒：大白菜Q、胚藜飯Q、木耳Q、菇	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		6	2	2
5/6	三	茄汁肉排	義式香草雞腿 燒：雞腿S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	奶油花椰菜 炒：花椰菜Q、胚藜飯Q	季節蔬菜 蘑菇濃湯 杏鮑菇Q、玉米Q、胚藜飯Q、洋蔥Q、奶粉		6	2	2
5/7	四	白飯 (少肉日)	肉燥滷蛋 滷：蛋Q、絞肉S	奶香白醬雞 煮：杏鮑菇Q、雞肉T、玉米Q、奶粉	沙茶米面 炒：米面S、洋蔥Q、嫩豆Q	有機蔬菜 綠豆Q 綠豆、QQ	豆奶	6	2	2
5/8	五	白飯	蜜汁豬排 燒：豬排S、芝麻	胚絲炒蛋 炒：胚藜飯Q、蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮：白蘿蔔Q、海帶結、柴魚	有機蔬菜 大瓜雞湯 大瓜Q、雞丁T		6	2	2
5/11	一	白飯	蔥燒翅雞x3 燒：翅雞S、青蔥	貢丸+滷豆干 滷：貢丸S、豆干	胚絲高麗菜 煮：高麗菜Q、胚藜飯Q	歷歷蔬菜 蒜味牛肉羹 白菜Q、木耳Q、胚藜飯Q、肉絲S、蛋Q		6	2	2
5/12	二	麥片飯	焗烤義式燒肉 煮：肉丁S、番茄Q、洋芋Q、洋蔥Q、起司	豬肉冬粉 炒：冬粉、絞肉S、高麗菜Q、青蔥	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q、胚藜飯Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜 日式味噌湯 白蘿蔔Q、海帶結、味噌		6	2	2
5/13	三	肉燥飯	卡啦雞排 炸：雞排S	蠔油海鮮捲x1 燒：海鮮捲S、洋蔥Q	肉絲嫩豆 炒：嫩豆Q、肉絲S	季節蔬菜 胚豆湯 胚豆T		6	2	2
5/14	四	玉米飯	蒜仁三杯魚 炒：魚丁Q、小地丁、九層塔	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q、碎脯、胚藜飯Q	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、菇	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、胚藜飯Q、肉絲S、蛋Q		6	2	2
5/15	五	白飯 9年級滷苔飯	宮保雞丁 炒：雞丁T、洋蔥Q、小瓜Q、泡花生	咖哩洋芋 煮：洋芋Q、胚藜飯Q、毛豆Q	蒜炒豆芽菜 炒：豆芽菜Q、胚藜飯Q、芹Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		6	2	2
5/18	一	胚藜飯	客家滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳S、醬干	玉米蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q、玉米Q	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q、黑輪Q、泡豆腐、海帶結、味噌	歷歷蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚		6	2	2
5/19	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮：魚丁Q、凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	豬肉部隊鍋 炒：鍋式泡菜、薑豆芽Q、雞塊、肉片S	菇菇晚筍 炒：筍、胚藜飯Q、菇	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q、胚藜飯Q、洋芋Q、蛋Q、奶粉		6	2	2
5/20	三	肉絲炒麵	海雞排 滷：雞排S	甜辣醬炸餃x2 炸：水餃S	白菜滷 燒：白菜Q、胚藜飯Q、木耳Q、豆皮	季節蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q、小蔥仁、肉片S		6	2	2
5/21	四	白飯	糖醋排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q、彩椒Q	糖果黑豆干 滷：黑豆干、糖果	清炒大瓜 燒：大瓜Q、胚藜飯Q、木耳Q	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜T、粉圓、黑糖		6	2	2
5/22	五	小米飯	脆皮雞腿 炸：雞腿S	番茄打拋豬 炒：番茄Q、洋蔥Q、絞肉S、玉米Q、九層塔	冬瓜土豆麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋、水素花生	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		6	2	2
5/25	一	白飯	蒲燒鯛魚 蒸：蒲燒鯛Q、豆芽菜Q	醬炒豆干豬 炒：豆干片、洋蔥Q、肉絲S、青蔥	鹽水時蔬 炒：高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q	歷歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		6	2	2
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 滷：豬排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	炒甜不辣 炒：洋蔥Q、胚藜飯Q、甜不辣Q、韭菜Q	有機蔬菜 蒜味三絲湯 金針菇Q、胚藜飯Q、木耳Q、肉絲S		6	2	2
5/27	三	家常蛋炒飯	胚燒雞翅 燒：翅雞S	黃金地瓜薯 炸：地瓜Q	菜脯季豆 炒：嫩豆Q、胚藜飯Q、菜脯	季節蔬菜 綠豆粉圓 綠豆、粉圓		6	2	2
5/28	四	麥片飯	日式炸豬排 炸：豬排S	奶油蘑菇雞 煮：杏鮑菇Q、雞肉T、玉米Q、奶粉	雙色花椰 炒：花椰菜Q	有機蔬菜 鮮菇筍片湯 筍、肉片S、菇Q		6	2	2
5/29	五	白飯	蘿蔔胚燒肉 滷：肉丁S、白蘿蔔Q、胚藜飯Q	蔥燒泡豆腐 燒：泡豆腐、洋蔥Q	蒜香黃瓜 炒：大黃瓜Q、胚藜飯Q、木耳Q	有機蔬菜 海帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q、薑		6	2	2

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code、(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆回饋豆奶：5/7(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩