

裕民田精緻午餐



慈文國中
115年5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)	蛋類 (份)	豆類 (份)	海陸空菜類 (份)	熱量 (kcal)
5/1	五	~勞動節連假~								
★ 5/4	一	燕麥飯	香脆雞翅*1 雞翅C/炸	醬炒素雞 杏鮑菇0.素雞.絞肉C/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜0.紅蘿蔔T.蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽.蛋0	6 2	2 8	8 9
★ 5/5	二	白米飯	薑汁燒魚 魚丁0.洋葱0.薑/煮	雞柳條*1+甜不辣 雞柳條C.甜不辣0/炸	麻辣燙 高麗菜0.金針菇0.油腐.泡麵/煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 雞丁C.豆薯0.鮮菇0	6 2	2 9	8 4
★ 5/6	三	油蔥肉燥飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	沙茶客家小炒 芹0.豆干.紅蘿蔔T.肉絲C/炒	蛋酥白菜 蛋0.大白菜0.紅蘿蔔T/煮	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜0.薏仁.豬肉片C	6 7	2 4	2 9
★ 5/7	四	海苔香鬆飯 (少肉日)	玉米燴蛋 蛋0.玉米粒C.紅蘿蔔T/炒	莎莎肉醬 絞肉C.洋葱0.番茄0.洋芋0/煮	泰式魷魚丸*2 魷魚丸C/燒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆.QQ	6 1	2 9	2 3
★ 5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 雞丁C.米血C.九層塔0/燒	螞蟻上樹 高麗菜0.絞肉C.冬粉.蔥0/炒	眷村蘿蔔煮 番茄0.蘿蔔0.紅蘿蔔T.海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	6 5	2 7	2 8
★ 5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲C.洋葱0/燒	三杯綜合滷味 素肚.四分干.九層塔0/煮	培根花椰 花椰菜C.紅蘿蔔T.培根C/炒	產銷履歷蔬菜	芋圓撞奶 薏仁.芋圓	6 0	2 6	2 3
★ 5/12	二	麥片0飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排C/炸	濃香咖哩 洋芋0.紅蘿蔔T/煮	翠炒高麗 高麗菜0.紅蘿蔔T/炒	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米C.蛋0.紅蘿蔔T	6 4	2 5	2 6
★ 5/13	三	夜市鐵板麵	鐵路豬排*1 豬排C/燒	五更豆腐煲 豆腐.金針菇0.木耳0/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞.冬瓜0.絞肉C/燒	季節蔬菜	白菜菀菇雞湯 大白菜0.鮮菇0.雞丁C	6 6	2 7	2 3
★ 5/14	四	海苔香鬆飯	杏鮑菇燒魚 魚丁0.豆薯0.杏鮑菇0/煮	番茄炒蛋 番茄0.洋葱0.蛋0/燴	遊龍鍋貼*2 鍋貼C/煎	有機蔬菜	風味昆布湯 黃豆芽0.昆布.肉片C	6 3	2 6	2 8
★ 5/15	五	小米飯	味噌燒豬 肉片C.高麗菜0/燒	香香雞堡排*1 雞堡C/炸	鮮菇肉末筍 筍0.絞肉C.鮮菇0.紅蘿蔔T/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔0.肉骨茶包.肉片C	6 2	2 8	3 7
★ 5/18	一	白米飯	海苔雞米花 雞丁C.海苔粉/炸	香蒜奶香玉米 玉米C.馬鈴薯0.紅蘿蔔T/煮	部隊鍋 大白菜0.油腐.金針菇0.肉片C/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜0.肉片C	6 3	2 6	2 4
★ 5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬.洋葱0.豬柳C/燒	BBQ甜不辣 甜不辣0.芝麻/燒	豆包炒脆芽 豆芽0.韭菜0.豆包絲.紅蘿蔔T/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋0	6 4	2 7	2 8
★ 5/20	三	肉絲炒飯	香滷雞腿排*1 雞腿排C/滷	塔香打拋豬 絞肉C.番茄0.干丁.九層塔0/炒	木耳黃瓜煮 木耳0.大黃瓜0.紅蘿蔔T/煮	季節蔬菜	四神湯 洋芋0.薏仁.肉片C	6 4	2 8	2 4
★ 5/21	四	白米飯	日式炸豬排*1 豬排C/炸	炒三絲 海帶絲.白干絲.紅絲0/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔0.紅蘿蔔T.鮮菇0/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜T.芋圓	6 4	2 4	2 7
★ 5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 雞丁C.馬鈴薯0.紅蘿蔔T/煮	洋蔥起司蛋 蛋0.洋葱0.紅蘿蔔T.起司/炒	敏豆地瓜條 敏豆T.地瓜條0/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐.筍絲.紅絲T.肉絲C	6 5	2 8	3 5
★ 5/25	一	白米飯	檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	開陽白菜滷 大白菜0.木耳0.蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹0.蘿蔔0.貢丸C	6 0	2 8	2 9
★ 5/26	二	燕麥飯	酥炸雞腿*1 雞腿C/炸	醬燒海結麵輪 海結.麵輪/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜0.肉片C.紅蘿蔔T/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0.蛋0.玉米C	6 4	2 5	2 8
★ 5/27	三	濃郁茄汁義大利麵	醬燒豬排*1 豬排C/燒	綿密豆沙包*1 豆沙包C/蒸	鮮炒花椰 花椰菜C.紅蘿蔔T/炒	季節蔬菜	忘憂草雞湯 金針花.雞丁C	6 5	2 4	2 5
★ 5/28	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁C.油腐.芝麻/炒	醬香海帶根 海帶根/燒	鹹水時蔬 高麗菜0.金針菇0.敏豆T/煮	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T.地瓜圓	6 4	2 5	2 0
★ 5/29	五	糙米飯	椒鹽炸魚條*3 魚條0/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋0.菜脯.蔥0/炒	酸甜燒餃*2 水餃C/燒	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐.味噌.海芽	6 4	2 8	2 8

★ 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