

裕民田精緻午餐



慈文國中
115年8-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	營養標示				
							全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 (kcal)
8/31	一	白米飯	薑汁燒肉 肉片C、高麗菜0、薑/煮	金黃波波粒 玉米C、毛豆仁T、紅蘿蔔T/燒	蕈菇蒲瓜 蒲瓜0、鮮菇0/煮	產銷履歷蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6	2	2	2	83
9/1	二	燕麥飯	(大塊肉) 美式雞翅*1 雞翅C/炸	韓式部隊鍋 大白菜0、豆皮、金針菇0、肉片C/煮	番茄炒蛋 番茄0、洋蔥0、蛋0/炒	有機蔬菜 綠豆00 綠豆、00	6	3	2	3	86
9/2	三	蘑菇鐵板麵 (幸福C餐)	(大塊肉) 香燒大排*1 豬肉排C/燒	蒜泥老皮豆腐 蒜、油豆腐/燒	木耳花椰 花椰菜C、木耳0、紅蘿蔔T/炒	季節蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜0、排骨C	6	3	1	2	89
9/3	四	海苔香鬆飯 (少肉日)	濃香咖哩 洋芋0、紅蘿蔔T、絞肉C/煮	Q嫩蒸蛋 蛋0、蔥0、紅蘿蔔T/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜0、紅蘿蔔T/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜0、玉米C、蛋0	6	2	1	2	84
9/4	五	糙米飯	蔥香豬煲 肉柳C、洋蔥0、蔥0/炒	雞塊*1+地瓜條 雞塊C、地瓜條0/炸	海帶白干絲 海帶絲、白干絲、紅絲T/拌	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔0、肉骨茶包、肉片C	6	2	2	3	86
9/7	一	白米飯 (幸福B餐)	(大塊肉) 酥炸魚排*1 魚排C/炸	打拋豬肉片 肉片C、番茄0、干丁、九層塔/炒	蝦香黃瓜 大黃瓜0、紅蘿蔔T、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜 蔬菜總匯湯 金針菇0、高麗菜0、肉片C	6	3	2	3	83
9/8	二	全穀飯	柱侯燉肉 肉丁C、洋芋0、紅蘿蔔T/燉	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 芋頭西米露 芋頭0、西米露	6	2	1	2	86
9/9	三	小米飯	(大塊肉) 招牌雞腿排*1 雞腿排C/燒	香滷拼盤 素肚、海帶結/滷	白菜滷 大白菜0、木耳0、豆皮/煮	季節蔬菜 四神湯 薏仁、豬肉C、洋芋0	6	3	1	2	88
9/10	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片C、豆芽0/炒	泰式魷魚丸*2 魷魚丸C/燒	鮮菇炒筍 竹筍0、鮮菇0、紅蘿蔔T/炒	有機蔬菜 蒲瓜雞湯 蒲瓜0、雞丁C、薑絲	6	3	2	2	87
9/11	五	白米飯	日式雞肉丼 雞丁C、蔥0、洋蔥0/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜0、絞肉C、蔥0/炒	眷村蘿蔔煮 白蘿蔔0、紅蘿蔔T、番茄0/煮	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲0、蛋0	6	2	2	2	84
9/14	一	蕎麥米飯	黃金燉豬 肉丁C、南瓜0/燉	三杯蜜干 豆干、九層塔0/燒	培根高麗菜 高麗菜0、紅蘿蔔T、培根C/炒	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海芽、蛋0	6	3	2	2	87
9/15	二	海苔香鬆飯	脆皮雞腿*1 雞腿C/炸	甘梅薯條 梅粉、地瓜條0/烤	蛋酥滷白菜 蛋0、大白菜0、紅蘿蔔T/煮	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐、味噌	6	3	2	2	87
9/16	三	義式肉醬麵 (幸福C餐)	(大塊肉) 黃金炸豬排*1 豬排C/炸	蒜炒花椰 花椰菜C、紅蘿蔔T、蒜/炒	飄香豆沙包*1 豆沙包C/蒸	季節蔬菜 火鍋菇菇湯 高麗菜0、香菇0、金針菇0、肉片C	6	2	1	3	85
9/17	四	白米飯	(大塊肉) 鹽燒翅小腿*2 翅小腿C/燒	洋蔥炒蛋 蛋0、洋蔥0、紅蘿蔔T/炒	冬瓜麵筋 冬瓜0、麵筋/燒	有機蔬菜 薏仁山粉圓 冬瓜茶磚、小薏仁、山粉圓	6	3	2	2	87
9/18	五	糙米飯	京醬燒魚 魚丁0、洋蔥0、紅蘿蔔T/燒	麥克雞堡排*1 雞堡排C/烤	什錦脆芽 豆芽0、豆包絲、韭菜0、紅蘿蔔T/炒	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 雞丁C、豆薯0	6	3	2	3	87
9/21	一	白米飯 (幸福A餐)	(大塊肉) 喀滋卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排C/炸	台式肉片滷味 肉片C、高麗菜0、金針菇0、泡麵/煮	醬炒素雞 素雞、杏鮑菇0/炒	產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 芹0、蘿蔔0、貢丸C	6	3	2	3	89
9/22	二	麥片0飯	(大塊肉) 和風豬排*1 豬排C/燒	麻婆豆腐 豆腐、毛豆T、絞肉C/煮	BQ甜不辣 甜不辣0、芝麻/燒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米C、蛋0、紅蘿蔔T	6	3	1	2	89
9/23	三	海苔香鬆飯	家常黃燜魚 魚丁0、馬鈴薯0、鮮菇0、彩椒0/燉	茄汁燴蛋 番茄0、洋蔥0、蛋0/燴	木耳扁蒲 扁蒲0、紅蘿蔔T、木耳0/煮	季節蔬菜 筍香肉片湯 筍0、肉片C	6	2	2	2	86
9/24	四	紫米香飯	可樂滷扣肉 豬肉丁C、筍干/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條C/炸	日式關東煮 蘿蔔0、紅蘿蔔T、油豆腐、鮮菇0/煮	有機蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜T、芋圓	6	3	2	3	85
9/25	五	中秋節&教師節連假~									
9/28	一	中秋節&教師節連假~									
9/29	二	白米飯 (幸福A餐)	(大塊肉) 檸檬雞翅*1 檸檬雞翅C/燒	黑胡椒豬柳 豬柳C、洋蔥0、蔥0/燒	芋香白菜 大白菜0、紅蘿蔔T、木耳0、芋頭0/煮	有機蔬菜 酸菜白肉湯 肉片C、酸菜	6	3	2	2	87
9/30	三	胚芽飯	貴妃燒肉 肉片C、蘿蔔0、番茄0/燒	游龍鍋貼*2 鍋貼C/煎	玉米乳酪蛋 蛋0、玉米C、紅蘿蔔T、起司/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋0	6	2	2	2	84

★ 標示為三章—0申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 營養師 譚芯惠

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 *幸福餐A：大肉排+散塊肉、幸福餐B：魚排+散塊肉、幸福餐C：特色主食+大肉排

*週二四五供應有機蔬菜

*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。