

裕民田精緻午餐

慈文國中
111年4月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)			
★ 4/1	五	白米飯	馬鈴薯燉肉 0洋芋, C肉片, 0紅蘿蔔/煮	酥炸甜不辣 T甜不辣/炸	菇菇扁蒲 0扁蒲, 0香菇/煮	有機蔬菜	福菜筍片湯 福菜, 筍片	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 4	3
4/4	一	*兒童節&清明節放假*											
4/5	二												
★ 4/6	三	豬肉炒烏龍麵	黑椒豬排燒*1 C豬排/燒	和風燒蘿蔔 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	大溪黑豆干 黑豆干/油	季節蔬菜	柴魚凍腐湯 豆腐, 柴魚, 海帶	6 .8	2 .8	2 .0	2 .8	8 6	2
★ 4/7	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	塔香米糕豆干 0九層塔, 米血糕, 豆干/燒	開陽瓠瓜 0紅蘿蔔, 0瓠瓜/煮	Q嫩蒸蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0蛋/蒸	有機蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜, 0洋芋, 0蛋, C玉米	6 .5	2 .6	2 .0	3 .0	8 3	5
★ 4/8	五	紫米飯	蔥爆魚塊 0鯧魚丁, 0洋蔥, 0蔥/炒	玉米布丁酥 C玉米布丁酥/炸	砂鍋大白菜 0大白菜, 0木耳, 0紅蘿蔔, 0蛋/煮	有機蔬菜	芋圓小地瓜 芋圓, 0地瓜	6 .7	2 .5	2 .1	2 .8	8 3	5
★ 4/11	一	雜糧飯	古早味筍香燉肉 C豬肉, 筍/燉	彩繪玉米 C玉米, C毛豆, 0紅蘿蔔/煮	四季拌雞塊 0四季豆, C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 0枕瓜, 大薏仁, C雞肉	6 .6	3 .0	2 .0	3 .0	8 7	2
★ 4/12	二	白米飯	鹽燒腿排*1 C雞腿排/燒	蒜香鮮筍 C筍, 蒜/炒	夜市滷味 百頁, 素雞, 0蔥/滷	有機蔬菜	肉骨茶湯 0蘿蔔, C肉片, 肉骨茶包	6 .8	2 .5	2 .2	2 .8	8 4	5
★ 4/13	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排*1 C里肌排/燒	肉燥豆干 干丁, C絞肉/燒	枸杞燴時蔬 枸杞, 0甘藍/炒	季節蔬菜	昆布肉片湯 昆布, 0豆芽, C肉片	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0	8 5	7
★ 4/14	四	白米飯	卡拉香雞*1 C雞肉/炸	濃郁咖哩洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	芹香三絲 芹菜, 白干絲, 紅絲/炒	有機蔬菜	香芋西米露 西米露, 0芋頭	6 .7	2 .5	2 .2	2 .8	8 3	8
★ 4/15	五	地瓜絲飯	椒麻魚塊 辣椒, 蒜, 0鯧魚丁/燒	青翠炒花椰 C花椰菜/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	鮮筍菇菇湯 筍片, 0香菇, C雞肉	6 .6	2 .5	2 .2	2 .8	8 3	1
★ 4/18	一	白米飯	三杯九香雞 C雞丁, 0九層塔, 米血/燒	麻婆豆腐 C絞肉, 豆腐, 0蔥/炒	芋香白菜滷 0大白菜, 0芋頭, 0蛋/煮	產銷履歷蔬菜	木瓜肉片湯 0青木瓜, C肉片	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0	8 4	9
★ 4/19	二	薏仁飯	京都炸豬排*1 C豬排/炸	醬燒海結 麵輪, 海結/燒	客家小炒 豆干, C肉絲, 0芹/炒	有機蔬菜	粉圓厚切 珍珠, 茶包, 奶粉	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3	1
★ 4/20	三	羅勒麵	蜂蜜醬燒雞腿*1 C雞腿/滷	油燻桂竹筍 桂竹筍/煮	港式奶皇包 C奶皇包/蒸	季節蔬菜	金黃濃湯 C玉米, 起司, 0蛋	6 .7	2 .5	2 .0	2 .8	8 3	3
★ 4/21	四	白米飯	紅燒花生扣肉 C肉丁, 花生, 0蘿蔔/燒	甘甜高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	梅粉地瓜脆薯 0地瓜條/炸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .6	2 .8	2 .1	3 .0	8 6	0
★ 4/22	五	胚芽米飯	鹽燒小腿雞*2 C雞小腿/燒	泰式打拋豬 0番茄, C絞肉, 干丁, 0九層塔/燒	銀芽炒肉絲 0豆芽, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲, 0木耳, 0紅絲, 紅麵線	6 .5	3 .0	2 .0	2 .8	8 5	6
★ 4/25	一	白米飯	~西部炸雞~ C雞胸肉/炸	塔香鮑菇干片 豆干, 0古鮑菇, 0九層塔/燒	螞蟻上樹 冬粉, 0高麗, C絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 .8	2 .6	2 .1	3 .0	8 5	9
★ 4/26	二	麥片香飯	酸甜醬魚排*1 T虱目魚/燒	枸杞冬瓜肉末 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/燒	彩繪花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 0香菇, C雞丁, 0蘿蔔	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3	1
★ 4/27	三	沙茶拌麵	日式照燒腿排*1 C雞腿排/燒	酥香百頁 百頁/炸	多汁鮮肉包 C鮮肉包/蒸	產銷履歷有機蔬菜	鮮三絲羹湯 0紅蘿蔔, 筍絲, 0木耳, C肉羹	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 5	7
★ 4/28	四	白米飯	醬滷豬排*1 C豬排/燒	蔬菜肉丸球 0大白菜, C肉丸球/煮	珍珠燴蛋 0紅蘿蔔, C玉米, 0蛋/炒	有機蔬菜	木須扁蒲湯 0木耳, 0扁蒲, C豬肉	6 .5	2 .5	2 .2	2 .8	8 2	4
★ 4/29	五	蕎麥飯	香菇炒雞丁 0香菇, C雞丁, 0豆薯/炒	五味燒豆腐 豆腐, 0蔥花/燒	鮮菇胡瓜 0紅蘿蔔, 0胡瓜, 0秀珍菇/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結, 0豆芽	6 .7	2 .5	2 .2	2 .8	8 3	8

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 賴彥樺
★ 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

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜

