

裕民田精緻午餐



慈文國中
111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)	豆 類 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 與 堅 果 類 (份)	熱 量 (kcal)		
★ 5/2	一	白米飯	南洋咖哩豬 0洋芋, C豬肉, 0胡蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 0紅絲/拌	基隆黑輪塊 T黑輪, 0西芹/炒	產銷 履歷 蔬菜	魚乾豆腐湯 小魚乾, 豆腐	6 6	3 0	2 0	3 0	8 2
★ 5/3	二	薏仁米飯	酥香魚排*1 T虱目魚/炸	香蒜奶香玉米粒 C玉米, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	虎皮蝦捲 C蝦捲/燒	有機 蔬菜	養生肉片湯 0蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5
★ 5/4	三	什錦炒麵	日式豬排燒*1 C豬排/燒	醬拌肉燥丁 C絞肉, 豆干/煮	肉絲花椰 0花椰, C肉絲/炒	季節 蔬菜	黃瓜雞肉湯 0大黃瓜, C雞肉	6 6	2 8	2 0	3 0	8 7
★ 5/5	四	香鬆海苔飯 (蔬食日)	滷味豆干 豆干, 米血/滷	黑耳炒時蔬 0黑耳, 0木耳, 0紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	有機 蔬菜	紅豆甜湯 紅豆, 00	6 7	2 5	2 2	2 8	8 3
★ 5/6	五	燕麥飯	黑椒豚肉柳 雞, 0洋蔥, C豬肉/煮	鹹豆番薯 0鹹豆, C番薯, 0香菇/炸	白鑽燴蜜干 芝麻, 豆干/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 雞絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, C肉絲	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 5/9	一	白米飯	帶骨雞腿排*1 C雞腿排/燒	客家小炒 豆干, C肉絲, 0芹/炒	黃金佛手瓜 0佛手瓜, 0玉米, 0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	韓式海結湯 0黃豆芽, 昆布, C肉片	6 6	3 0	2 0	3 0	8 2
★ 5/10	二	胚芽0飯	麻香肉片 0豆芽, C肉片/燒	西芹炒菇 0西芹, 0杏鮑菇, 0紅蘿蔔/炒	鹽酥炸雙拼 白貝, T甜不辣/炸	有機 蔬菜	豆薯燜雞湯 0豆薯, 薏仁, C雞肉	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5
★ 5/11	三	茄汁 義大利麵	香酥炸魚*1 C旗魚/炸	肉燥萵苣 0萵苣, C絞肉/燙	椒麻燒餃*2 C水餃/燒	季節 蔬菜	菇菇白玉湯 0菇, 0蘿蔔	6 6	2 8	2 0	3 0	8 7
★ 5/12	四	紫米飯	鐵路滷排骨*1 C排骨/滷	培根高麗菜 C培根, 0高麗菜/炒	青蔥菜脯炊蛋 蔥, 菜脯, 0蛋/炒	有機 蔬菜	九份地瓜芋圓 0地瓜, 芋圓	6 7	2 5	2 2	2 8	8 3
★ 5/13	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 C雞丁, 0杏鮑菇, 0豆薯/燒	枸杞冬瓜燒 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/煮	鐵板銀芽 0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	竹筍風味湯 筍, C豬肉	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 5/16	一	雜糧飯	糖醋大排*1 C豬排/燒	玉米炒雞蛋 C玉米, 0紅蘿蔔, 0蛋/炒	麻婆絞肉豆腐 豆腐, 0絞肉, 蔥/燒	產銷 履歷 蔬菜	海鮮濃湯 素燻雞, 海芽, 0蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4
★ 5/17	二	白米飯	老薑麻油雞 C雞丁, 0高麗, C米血/燒	泡菜豚肉鍋 0高麗, 泡菜, C肉片, 0金針菇, 麵/炒	菇菇瓠瓜 0鴻喜菇, 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	麥片可可亞 麥片, 可可粉	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 5/18	三	醬燒肉絲 蛋炒飯	嘎啦脆豬排*1 C豬排/炸	蛋酥佛跳牆 0蛋, 0木耳, 0紅蘿蔔, 0大白菜/煮	筍香肉片 筍, 0肉片/煮	季節 蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米, C豬肉, 0紅蘿蔔	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 5/19	四	地瓜飯	檸檬翅腿*1 C雞翅/燒	雙色白玉麵筋 0紅蘿蔔, 0蘿蔔, 麵筋, 土豆/煮	三杯杏菇炒干 九層塔, 0杏鮑菇, 豆干/炒	有機 蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6 6	2 8	2 1	3 0	8 0
★ 5/20	五	白米飯	古早味滷肉角 C肉色, 0蘿蔔/滷	氣炸花枝球*2 C花枝丸/炸	蒜味花椰菜 蒜, 0花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	薑絲枕瓜湯 薑, 0冬瓜	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 5/23	一	小米香飯	椒麻醬魚肉 C鯧魚丁/燒	麻辣滷味湯 0高麗, 0金針菇, 豆干/煮	金黃燴豬肉 C玉米, 0洋芋, C絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 9
★ 5/24	二	白米飯	蒜味里肌*1 C里肌/燒	咖哩洋芋 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	蒙古炒肉絲 0豆芽菜, 0肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	岩漿波霸切 黑糖, 粉圓, 奶粉, 茶包	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 5/25	三	炸醬麵	蜜汁滷雞排*1 C雞腿排/滷	甜麵肉燥干丁 C絞肉, 干丁/煮	多汁蒸肉包 C肉包/蒸	公糧 回饋 有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 5/26	四	麥片飯	義式番茄豬肉 0番茄, C豬肉, 0洋芋/燉	鍋貼煎+地瓜薯條 C鍋貼, C地瓜條/炸	時蔬鮮筍 0鮮筍, 0香菇/炒	有機 蔬菜	起司玉米濃湯 起司, C玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 6	2 8	2 1	3 0	8 0
★ 5/27	五	白米飯	噴香炸雞翅*1 C雞翅/炸	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔, 0蛋, 0洋蔥, 起司/炒	沙茶關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0玉米圓/煮	有機 蔬菜	和風味噌湯 海帶芽, 豆腐	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 5/30	一	蕎麥0飯	沙茶蔥香豬煲 C肉片, 0洋蔥, 蔥/燒	鮮味黃瓜 0大黃瓜, 0秀珍菇/炒	蒜泥老豆腐 豆腐, 蒜/燒	產銷 履歷 蔬菜	菇菇燉雞湯 0蘿蔔, C雞丁, 0香菇	6 8	2 6	2 1	3 0	8 9
★ 5/31	二	白米飯	鹽燒腿排*1 C雞腿排/燒	福州大0丸 C福州丸/燒	包心白菜粉絲 0紅蘿蔔, 0白菜, 粉絲/滷	有機 蔬菜	甜蜜綠豆湯 綠豆, 薏仁	6 7	2 5	2 2	2 8	8 3

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 賴彥樺

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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

