



益

12

月

菜單

慈文國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養成分	熱量
12/01	二	白飯	紅棗土窯雞 燒：紅棗、杏鮑菇Q、雞丁S	肉燥滷蛋 燒：絞肉S、蛋Q	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片、小蔥仁	6.5 2.8 2.5 2.8	854
12/02	三	主廚蛋炒飯	厚切X1炸豬排 炸：豬排S	彩蔬鳥蛋 炒：大蔥、木耳、鳥蛋	椒鹽甜不辣 燒：甜不辣、彩蔬Q	紅豆QQ烤奶 紅豆、紅茶、奶精、QQ圓	6.6 2.6 2.8 2.7	854
12/03	四	白飯	堅果燒洋芋 燒：腰果、洋芋Q、紅蘿蔔Q、玉米S	筍香豆包 燒：竹筍Q、豆包	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q、蛋Q	有機蔬菜 南瓜蔬菜湯 南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	6.5 2.8 2.6 2.7	852
12/04	五	HOT白飯	日式燒肉 燒：洋蔥Q、豬肉片S、柴魚片	柳葉魚+春捲 炸：柳葉魚X1、春捲X1	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜	有機蔬菜 沙茶清羹湯 蘿蔔、豬肉絲	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/07	一	白飯	茄汁蜜糖雞排X1 燒：雞排S	海結板豆腐 燒：海帶結、豆腐	豆醬炒肉絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.6 2.8 2.5 2.7	856
12/08	二	燕麥飯	黑胡椒肉排X1 燒：豬排S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q	炸醬干丁肉燥 燒：豆干丁、絞肉S、紅蘿蔔	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/09	三	韓式燻肉麵	吮指X1辣味雞腿 燒：雞腿S	黑金X1流沙包 蒸：芝麻包	彩蔬花椰 炒：彩蔬Q、花椰菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜、魚丸	6.6 2.8 2.3 2.7	851
12/10	四	白飯	香酥魚排X1 炸：魚排S	西芹炒雞丁 炒：西芹Q、雞丁S	香菇蒲瓜 燒：香菇Q、蒲瓜Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5.9 2.3 2.7	852
12/11	五	白飯	椰香咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、肉片S	花枝丸+蛋黃芋球 炸：花枝丸X1、蛋黃芋球X1	履歷蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.6 2.8 2.3 2.7	851
12/14	一	小米飯	糖醋咕咾肉 燒：豬肉S	芋香四寶 燒：芋頭Q、玉米S、毛豆、絞肉S	白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳、豆包	履歷蔬菜 當歸肉片湯 當歸、山藥、肉片	6.6 2.8 2.4 2.7	854
12/15	二	白飯	塔香雞排X1 燒：九層塔、雞排S	髮菜福州丸X1 燒：福州丸、蛋Q、髮菜	麻婆燒大根 燒：蘿蔔Q、絞肉S	有機蔬菜 昆布肉片湯 昆布、肉片	6.5 2.9 2.5 2.6	852
12/16	三	西班牙海鮮燴飯	迷迭香豬排X1 燒：迷迭香、豬排S	雞塊+洋蔥圈 炸：雞塊X2+洋蔥圈X2	金菇菠菜 炒：金耳菇Q、菠菜	季節蔬菜 芋西谷米 芋頭、西谷米、奶精	6.6 2.8 2.3 2.7	851
12/17	四	蕎麥飯	香酥雞排X1 炸：雞排S	蒙古烤肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 西芹、高麗菜、菇類	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/18	五	白飯	香烤雞翅X1 烤：雞翅S	西西里燻肉 燻：番茄Q、洋蔥Q、豬肉S	芝麻敏豆 炒：敏豆、黑白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5 2.9 2.5 2.7	857
12/21	一	紅藜飯 暖心冬至餐	麻油米血雞 燒：薑片、雞丁S、米血糕S	肉燥鴿蛋油豆腐 燒：絞肉S、烏蛋、油豆腐	珍珠燴蛋 炒：玉米S、紅蘿蔔Q、蛋Q、青豆	履歷蔬菜 冬至湯圓 湯圓、豬肉絲、韭菜	6.6 2.8 2.4 2.7	854
12/22	二	白飯	安得利魚排X1 炸：魚排	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q、豬肉柳S	開陽胡瓜 燒：蝦米、胡瓜Q、蝦球	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/23	三	燻雞螺旋麵	彩色蜜糖X1烤雞腿 燒：雞腿S	黑糖馬拉糕X1 蒸：馬拉糕	番茄百花椰 炒：番茄Q、白花椰S、青豆	季節蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.6 2.8 2.3 2.7	851
12/24	四	白飯	泡菜燒肉 燒：泡菜、豬肉片S	椒鹽翅小腿X2 烤：翅小腿S	關東煮 煮：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、火鍋料	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	5.8 2.5 2.8	854
12/25	五	白飯 聖誕節特餐	炭烤雞排X1 烤：雞排S	地瓜薯條+起司球 炸：地瓜薯條X5、起司球X2	培根白菜 燒：白菜Q、木耳、培根	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/28	一	白飯	紅燒豬腩肉 燉：竹筍Q、豬肉S	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、青蔥	大瓜木須 燒：大瓜Q、紅蘿蔔、木耳	履歷蔬菜 白玉貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6.5 2.8 2.6 2.7	852
12/29	二	地瓜飯	天使雞排X1 烤：天使雞排	白醬洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、青豆	芹香肉絲 炒：豆芽菜Q、芹菜、肉絲S	有機蔬菜 芋頭白菜湯 芋頭、白菜、肉絲	6.5 2.8 2.4 2.8	851
12/30	三	五目炊飯	日式X1炸豬排 炸：豬排S	泰式燒蛋X1 燒：洋蔥Q、絞肉S、蛋Q、香茅	壽喜鮮蔬 炒：高麗菜Q、洋蔥Q、菇類Q	回饋有機蔬菜 燒仙草 紅豆、仙草汁	6.6 2.7 2.4 2.8	851
12/31	四	白飯	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q、雞肉S、蛋Q	海苔丸子燒X1 炸：海苔丸	冬瓜燒肉 燒：冬瓜Q、絞肉S	有機蔬菜 金耳肉絲湯 金耳菇、豬肉絲	6.5 2.8 2.4 2.8	851

食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云 12/30(三)公糧回饋有機蔬菜

