

# 裕民田精緻午餐



慈文國中  
111年6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) |
|--------|----|------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------|-------------------------|----------|----------|--------|--------|----------|
| ★ 6/1  | 三  | 烏龍炒麵       | 日式炸豬排*1<br>C豬排/炸           | 韭菜銀芽<br>0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒      | 貢丸白玉煮<br>C貢丸, 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮    | 季節蔬菜     | 起司巧達湯<br>C玉米, 起司, 0蛋    | 6.7      | 2.6      | 2.0    | 3.4    | 84.9     |
| ★ 6/2  | 四  | 海苔香鬆飯(蔬食日) | 蔥燒大嫩腐<br>蔥, 豆腐/燒           | 彩繪花椰<br>C花椰/炒                  | 玉米洋芋<br>C玉米, 0洋芋, C毛豆/炒      | 有機蔬菜     | 紅豆芋圓<br>0紅豆, 芋圓         | 6.5      | 2.8      | 2.2    | 2.8    | 84.6     |
| 6/3    | 五  | ~端午節放假一天~  |                            |                                |                              |          |                         |          |          |        |        |          |
| ★ 6/6  | 一  | 白米飯        | 糖醋魚丁<br>0鯧魚丁/燒             | 塔香甜不辣<br>九層塔, 1甜不辣/燒           | 麻婆豆腐<br>蔥, 豆腐/煮              | 產銷履歷蔬菜   | 時蔬肉片湯<br>0時蔬, C肉片       | 6.8      | 2.6      | 2.1    | 2.8    | 85.0     |
| ★ 6/7  | 二  | 胚芽0飯       | 黑胡椒豬排*1<br>C豬排/燒           | 麻辣燙<br>0時蔬, 0貢丸, 0金針菇, 麵/煮     | 金黃乳酪蛋<br>起司, 0紅蘿蔔, 0蛋, 0洋蔥/炒 | 有機蔬菜     | 綠豆00<br>綠豆, 00          | 6.5      | 2.5      | 2.2    | 2.8    | 82.4     |
| ★ 6/8  | 三  | 義大利麵       | 美式炸雞翅*1<br>C雞翅/炸           | 奶香杏鮑菇<br>0杏鮑菇, 0洋芋/煮           | 蒜香竹筍<br>蒜, 0竹筍/炒             | 季節蔬菜     | 蒲瓜排骨湯<br>0蒲瓜, C排骨       | 6.7      | 2.6      | 2.0    | 3.4    | 84.9     |
| ★ 6/9  | 四  | 紫米飯        | 泡菜燒肉<br>泡菜, 0高麗菜, C豬肉/煮    | 麥克雞塊*2<br>C雞塊/炸                | 夜市滷味燙<br>豆干, 素肚/滷            | 有機蔬菜     | 海鮮濃湯<br>素鰾絲, 海苔, 0蛋     | 6.6      | 2.6      | 2.3    | 2.8    | 84.1     |
| ★ 6/10 | 五  | 白米飯        | 迷迭雞腿排*1<br>C雞腿排/燒          | 日式咖哩<br>0紅蘿蔔, 0洋芋/煮            | 醬拌木耳脆瓜<br>0薑瓜, 0木耳/煮         | 有機蔬菜     | 養生肉骨茶<br>0蘿蔔, 肉骨茶包, C豬肉 | 6.5      | 2.7      | 2.0    | 3.4    | 84.3     |
| ★ 6/13 | 一  | 白米飯        | 開胃筍燒扣肉<br>筍, C豬肉/滷         | 芝香豆干塊<br>芝麻, 豆干, 海結/滷          | 香煎菜頭粿<br>蘿蔔糕/煎               | 產銷履歷蔬菜   | 白玉珍珠湯<br>0蘿蔔, C玉米       | 6.6      | 2.7      | 2.0    | 2.8    | 84.1     |
| ★ 6/14 | 二  | 麥片飯        | 鐵板燒魚排*1<br>0洋蔥, C旗魚排/燒     | 家常滷白菜<br>0大白菜, 0蛋, 0香菇絲, 0木耳/煮 | 泰式打拋肉<br>九層塔, 0番茄, C絞肉, 干丁/煮 | 有機蔬菜     | 鮮筍肉片湯<br>0鮮筍, C豬肉       | 6.5      | 2.7      | 2.2    | 2.8    | 83.9     |
| ★ 6/15 | 三  | 古早肉燥飯      | 鐵路里肌排*1<br>C里肌/燒           | 青蔥菜脯炊蛋<br>0蛋, 菜脯, 蔥/炒          | 豆皮高麗菜<br>豆皮, 0高麗菜/煮          | 季節蔬菜     | 薑絲冬瓜湯<br>0冬瓜, 0菇        | 6.5      | 2.6      | 2.2    | 3.0    | 84.0     |
| ★ 6/16 | 四  | 地瓜飯        | 塔香蠔油三杯雞<br>C雞丁, C米血, 九層塔/燒 | 可樂餅<br>C可樂餅/炸                  | 黑木耳花椰<br>0木耳, C花椰/炒          | 有機蔬菜     | 甜心地瓜圓<br>0地瓜, 粉圓        | 6.5      | 2.5      | 2.1    | 2.8    | 82.1     |
| ★ 6/17 | 五  | 白米飯        | 黃金炸豬排*1<br>豬排/炸            | 清炒合掌瓜<br>0紅蘿蔔, 0合掌瓜/炒          | BBQ豆芽肉<br>0豆芽, C肉片/燒         | 有機蔬菜     | 豆薯雞湯<br>0豆薯, C雞丁        | 6.7      | 2.6      | 2.0    | 3.4    | 84.9     |
| ★ 6/20 | 一  | 燕麥飯        | 香燒雞翅*1<br>C雞翅/燒            | 日式關東煮<br>油豆腐, 0蘿蔔/煮            | 玉米火腿蛋<br>C玉米, C火腿, 0蛋/炒      | 有機蔬菜     | 羅宋湯<br>0時蔬, 0金針, 0番茄    | 6.8      | 2.5      | 2.0    | 3.4    | 84.9     |
| ★ 6/21 | 二  | 小米香飯       | 沙茶豬肉煲<br>沙茶, C肉柳, 0豆芽/燒    | 海帶拌干絲<br>海帶絲, 白干絲, 0紅絲/拌       | 貢丸燒+地瓜薯<br>C貢丸, C地瓜條/炸       | 有機蔬菜     | 雙圓燒切<br>芋圓, 珍珠, 茶包, 奶粉  | 6.5      | 2.8      | 2.1    | 3.5    | 85.3     |
| ★ 6/22 | 三  | 蘑菇鐵板麵      | 轟炸雞腿排*1<br>C雞腿排/炸          | 宮保百頁<br>百頁/燒                   | 秀珍蒲瓜<br>0秀珍菇, 0蒲瓜/煮          | 季節蔬菜     | 昆布肉片湯<br>昆布, 0豆芽, C肉片   | 6.6      | 2.6      | 2.0    | 3.4    | 84.2     |
| ★ 6/23 | 四  | 雜糧飯        | 甜蜜醬魚排*1<br>虱目魚排/燒          | 枸杞絞肉煲<br>枸杞, C絞肉, 0冬瓜/煮        | 蒜蓉黑豆干<br>蒜, 豆干/滷             | 有機蔬菜     | 金黃濃湯<br>C玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔   | 6.5      | 2.6      | 2.2    | 2.8    | 83.1     |
| ★ 6/24 | 五  | 白米飯        | 香菇白玉雞丁<br>0香菇, C雞丁, 0蘿蔔/煮  | 醬油燜筍<br>筍/燜                    | 蝦香高麗<br>蝦皮, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒      | 有機蔬菜     | 酸菜肉片湯<br>酸菜, C肉片        | 6.6      | 2.8      | 2.1    | 3.0    | 86.0     |
| ★ 6/27 | 一  | 蕎麥0飯       | 和風里肌排*1<br>C里肌排/燒          | 肉絲炒干片<br>豆干, C肉絲/炒             | 杏鮑佛手瓜<br>0杏鮑菇, 0佛手瓜, 0紅蘿蔔/煮  | 產銷履歷蔬菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜, 0蛋         | 6.8      | 2.5      | 2.0    | 3.4    | 84.9     |
| ★ 6/28 | 二  | 白米飯        | 台灣鹽酥魚<br>0鯧魚丁/炸            | 脆炒西蘭花<br>C花椰菜/炒                | 時蔬0丸<br>0時蔬, C豬肉丸/煮          | 有機蔬菜     | 青木瓜湯<br>0青木瓜, C肉片       | 6.7      | 2.6      | 2.2    | 3.0    | 85.4     |
| ★ 6/29 | 三  | 豬肉乾拌麵      | 胡椒雞腿排*1<br>C雞腿排/燒          | 西紅柿炒蛋<br>0蛋, 洋蔥, 0番茄/炒         | 毛豆燒腐<br>C毛豆, 豆腐/煮            | 公糧回饋有機蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>0筍, C排骨        | 6.6      | 2.8      | 2.0    | 3.5    | 87.7     |
| ★ 6/30 | 四  | 白米飯        | 傳統滷肉角<br>0紅蘿蔔, 0蘿蔔, C肉角/滷  | 酥炸海鮮捲<br>C海鮮捲/炸                | 鐵板炒芽<br>黑胡椒, 0豆芽, 0紅絲/炒      | 有機蔬菜     | 冬瓜山粉圓<br>冬瓜茶磚, 山粉圓      | 6.8      | 3.0      | 2.2    | 2.8    | 87.7     |

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 賴彥彬

\*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

