



沅益食品 111年8-9月菜單 慈文國中



日期	主菜	副菜	蔬菜	湯品	備註
8/30	白飯	金沙燒肉 燒：豬肉丁S、南瓜Q	金耳絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q、金針菇Q、蛋Q	茄汁天婦羅 炒：甜不辣S、西芹Q	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶結、薑絲
8/31	台式炒麵	家常鮮雞柳 炒：雞柳T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	三杯杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、九層塔	彩蔬長豆 炒：長豆Q、彩蔬Q、豆包絲	履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片S
9/1	糙米飯 蔬食日	炸醬干丁 滷：豆干丁、乾香菇	南洋咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁
9/2	白飯	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、洋蔥Q、豬肉片S	雞蓉蒸蛋 蒸：蛋Q、雞絞肉T、香菇Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜 香菇豆腐羹 豆腐、香菇Q、肉絲S
9/5	麥片飯	沙茶燒肉柳 炒：豬肉柳S、洋蔥Q、青蔥	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、毛豆S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、木耳Q、韭菜Q	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、馬鈴薯Q
9/6	紅藜飯	馬鈴薯燉雞 燒：雞丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q	瓜仔肉燥 滷：白蘿蔔Q、絞肉S、碎瓜	蒜香敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、蒜頭	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽、味噌
9/7	香蔥肉燥飯	粉嫩油豬排 滷：豬排S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	蒲瓜小丸子 煮：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆丸S	有機蔬菜 黑糖八寶粥 糯米、紅豆T、小薏仁、龍眼
9/8	白飯	深海鮮魚排 炸：魚排Q	日式茶碗蒸 蒸：蛋Q、香菇Q、玉米Q	什錦麻辣燙 滷：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、金針菇Q、角螺	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹菜Q
9/9-9/11 中秋連假三日					
9/12	白飯	古早味大排 滷：豬排S	XO小魚豆干 炒：豆干片、洋蔥Q、小魚干	筍片赤肉羹 燒：筍Q、肉片S、木耳Q	履歷蔬菜 和風雞湯 豆腐Q、雞丁S
9/13	小米飯	鐵板嫩雞柳 炒：雞肉柳T、洋蔥Q、彩椒Q	海結滷油腐 滷：油豆腐、海帶結	肉燥高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q、青蔥
9/14	洋菇白醬麵	照燒甜醬豬排 滷：豬排S	莎莎醬甜條 炒：甜不辣S、洋蔥Q、薯條Q	一番玉米煮 煮：紅白蘿蔔Q、玉米Q、黑絲S	季節蔬菜 蔬菜豆腐湯 豆腐、高麗菜Q、木耳Q
9/15	五穀飯	塔香雞排 炸：雞排S、九層塔	小蔥紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q、青蔥	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕S、蒜頭	有機蔬菜 紅豆紫米露 紅豆T、紫米
9/16	白飯	糖醋嫩排 燒：豬排S、洋蔥Q、毛豆S	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雞塊x2 炸：雞塊S	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q、豬肉片S
9/19	紫米飯	三杯雞排 燒：雞排S、蒜頭、九層塔	毛豆甜蔥炒蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、毛豆S	沙茶四喜 炒：玉米Q、紅蘿蔔Q、豆干丁、絞肉S	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線、木耳Q、筍Q、肉絲S
9/20	白飯	筍乾炆腳丁 滷：豬肉丁S、豬腳丁S、筍乾	五味嫩油腐 燒：油豆腐、蒜頭、香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S、番茄Q	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 高麗菜Q、蛋Q、香菇Q
9/21	沙茶蛋炒飯	蔥燒雞排 滷：雞排S、青蔥	玉米布丁酥 炸：玉米餅S	翠玉黃瓜 炒：黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜 蜜紅豆珍奶 紅豆T、珍珠、奶粉
9/22	白飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	韓式部隊鍋 煮：高麗菜Q、泡菜、年糕	蜜汁黑豆干 滷：黑豆干、白芝麻	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米Q、西芹Q
9/23	黑芝麻飯	椰漿咖哩雞 燒：雞丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q	蔬菜獅子頭 燒：獅子頭S、白菜Q	竹筍三絲 炒：筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片
9/26	白飯	BBQ醬烤豬 炒：豬排S	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q、香菇Q
9/27	雜糧飯	義式白醬魚 燒：水蜜桃丁S、洋蔥Q、馬鈴薯Q	麥香雞堡 炸：香雞堡S	韓式拌黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q
9/28	什錦炒麵	香酥粉嫩雞翅 炸：雞翅S	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q、黑絲S	彩燴季豆 炒：雞丁S、彩蔬Q、蒜頭	公糧回饋 有機蔬菜 酸菜鮑菇湯 酸菜、杏鮑菇Q
9/29	薏仁飯	京都肉排 燒：豬排S	古早味蒸蛋 蒸：蛋Q、絞肉S、青蔥	絲瓜粉絲煲 燒：冬粉、絲瓜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖
9/30	白飯	日式親子丼 煮：雞肉柳T、洋蔥Q、蛋Q、柴魚片	打拋肉醬 燒：絞肉S、洋蔥Q、番茄Q、九層塔	開陽鮮瓜 燒：大瓜Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜 當歸燉湯 白蘿蔔Q、肉片S、當歸

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code
營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻登 9/8(四)供應豆奶

月圓人團圓

中秋節快樂

