

裕民田精緻午餐

慈文國中
111年9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)	
★ 8/30	二	燕麥飯	香芋燉肉 C肉丁、0洋芋、0紅蘿蔔/燉	豆皮高麗煮 豆皮、0高麗菜/煮	塔燒甜不辣 九層塔、T甜不辣/燒	有機 蔬菜	香芋西米露 西米露、0芋頭	6 5	2 6	2 3	2 8 3 4
★ 8/31	三	烏龍炒麵	卡滋雞米花 C雞肉/炸	醬拌肉燥丁 C絞肉、豆干/煮	韭菜炒銀芽 0豆芽菜、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	時蔬蛋花湯 0時蔬、0蛋	6 5	2 5	2 3	3 5 0 0
★ 9/1	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	地瓜什錦鮮蔬 0地瓜、T軟豆、0香菇/燒	青蔥菜脯炊蛋 0蛋、菜脯、蔥/炒	金針絲瓜 0絲瓜、0金針菇、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	沙茶豆腐湯 筍絲、0紅蘿蔔、豆腐	6 6	2 7	2 0	2 8 4 1
★ 9/2	五	白米飯	鹽燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	椒鹽百頁 百頁/炸	沙茶蘿蔔煮 0玉米條、0蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 0豆薯、肉骨茶包、C豬肉	6 5	2 6	2 0	3 3 8 5
★ 9/5	一	白米飯	蔥爆魚塊 0鮭魚丁、0洋蔥、蔥/炒	海結豆干塊 芝麻、豆干、海結/滷	波波玉米粒 C玉米、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	羅宋番茄湯 0時蔬、0金針、0番茄	6 7	2 7	2 0	2 8 8 8
★ 9/6	二	麥片飯	曲肯炸雞翅*1 C雞翅/炸	鮮炒大瓜 0大黃瓜、0紅蘿蔔/煮	泰式打拋豬 九層塔、0番茄、C絞肉、干丁/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 海苔、豆腐	6 6	2 6	2 2	2 8 8 3
★ 9/7	三	香噴噴 肉燥飯	鐵路肉排*1 C里肌/燒	芋香滷白菜 0大白菜、0蛋、0芋頭、0木耳/煮	基隆黑輪塊 T黑輪、0西芹/炒	季節 蔬菜	薑絲冬瓜湯 0冬瓜、0菇	6 5	2 7	2 1	2 8 3 6
★ 9/8	四	地瓜飯	蒜味里肌*1 里肌/燒	脆炒花椰 C花椰菜/炒	奶油布丁酥 C布丁酥/炸	有機 蔬菜	波霸撞奶 粉圓、奶茶、茶包	6 6	2 6	3 0	3 8 6 7
★ 9/9	五			~中秋節連假~							
★ 9/12	一	蕎麥Q飯	紅燒滷肉角 筍干、C肉角/滷	貢丸花枝球 C貢丸、C花枝丸/滷	毛豆豆腐燒 T毛豆、豆腐、0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	白玉珍珠湯 0蘿蔔、C玉米	6 6	2 5	2 0	3 8 3 5
★ 9/13	二	白米飯	胡椒雞腿排*1 C雞腿排/燒	金黃乳酪蛋 起司、0紅蘿蔔、0蛋、0洋蔥/炒	蒜香炒筍 蒜、0筍/炒	有機 蔬菜	時蔬肉片湯 時蔬、肉片	6 7	2 6	2 2	3 5 8 4
★ 9/14	三	豬肉 拌麵	和風豬排*1 C里肌排/燒	醬燒木耳黃瓜 0黃瓜、0木耳/煮	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	季節 蔬菜	青木瓜菇菇湯 0青木瓜、0鮮菇	6 6	2 9	2 0	2 5 5 5
★ 9/15	四	胚芽Q飯	塔燒三杯雞 C雞丁、C米血、九層塔/燒	肉絲炒干片 豆干、C肉絲/炒	黑椒炒芽 黑胡椒、0豆芽、0紅絲/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6 8	3 0	2 0	2 8 7 7
★ 9/16	五	白米飯	酸辣魚排*1 T黑魚排/燒	日式咖哩 0紅蘿蔔、0洋芋/煮	菇菇蒲仔 0鮮菇、0蒲瓜/煮	有機 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆	6 5	2 7	2 0	3 8 4 3
★ 9/19	一	白米飯	夜市鹽酥雞 C雞胸/炸	麻婆豆腐 蔥、豆腐/煮	彩繪花椰 C花椰/炒	產銷 履歷 蔬菜	芹香貢丸湯 0芹、0蘿蔔、C貢丸片	6 6	2 9	1 9	2 8 5 3
★ 9/20	二	燕麥飯	糖醋肉排*1 C豬排/燒	洋蔥炒蛋 0洋蔥、0蛋、0紅蘿蔔/炒	飄香麻辣燙 0高麗菜、百頁、0金針菇、麵/煮	有機 蔬菜	豆薯肉片湯 0豆薯、C肉片	6 6	2 9	2 0	2 8 5 6
★ 9/21	三	義大利麵	炙燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	奶香杏菇煮 0杏鮑菇、0洋芋/煮	多汁蒸肉包 C肉包/蒸	季節 蔬菜	蒲瓜排骨湯 0蒲瓜、C排骨	6 6	2 6	2 1	2 3 5 5
★ 9/22	四	紫米飯	泡菜燒肉 泡菜、0高麗菜、C豬肉/煮	紅炒佛手瓜 0紅蘿蔔、0佛手瓜/炒	雞塊地瓜條 C雞塊、0地瓜條/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 C玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 5	2 6	2 2	2 8 3 1
★ 9/23	五	白米飯	吮指雞翅*1 C雞翅/燒	暖暖關東煮 0紅蘿蔔、0蘿蔔/煮	五味燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	有機 蔬菜	黑糖地瓜芋圓 0地瓜、芋圓	6 7	2 6	2 1	3 8 5 2
★ 9/26	一	胚芽Q飯	涮嘴香酥魚 0鮭魚丁/炸	蒜香黑干 蒜、豆干/滷	番茄炒蛋 0蛋、0洋蔥、0番茄/炒	產銷 履歷 蔬菜	廟口麵線湯 紅麵線、C肉羹、0蘿蔔絲、0紅絲	6 8	2 5	2 0	3 8 9 4
★ 9/27	二	白米飯	沙茶燒肉 沙茶、C肉絲、0豆芽/燒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	毛豆洋芋 0紅蘿蔔、0洋芋、T毛豆/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 5	2 8	2 1	3 8 5 3
★ 9/28	三	鐵板炒麵	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	鮮炒高麗 蝦皮、0高麗、0紅蘿蔔/炒	公糧 回饋 有機 蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米、C豬肉、0紅蘿蔔、0白蘿蔔	6 6	2 6	2 0	2 3 3 0
★ 9/29	四	雜糧飯	蔥燒大排*1 C里肌排、蔥/燒	冬瓜絞肉煲 枸杞、C絞肉、0冬瓜/煮	杏菇大黃瓜 0杏鮑菇、0大黃瓜、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓、冬瓜茶塊	6 5	2 6	2 2	2 8 3 1
★ 9/30	五	白米飯	麻油雞 麻油、C雞丁、0高麗菜/炒	客家小炒 豆干、C肉絲、0芹/炒	酥皮海鮮捲 C海鮮捲/炸	有機 蔬菜	肉骨茶湯 0蘿蔔、肉骨茶包、C豬肉	6 5	2 9	2 1	3 8 6 0

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 吳品萱

★ 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。