



沉益

1-2月

菜單



慈文國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	量	量	量	量	量
01 / 04	白飯	京都排骨 燒：彩椒Q, 豬肉S	麻辣燙 油：蘿蔔Q, 海帶結, 菇類Q	黃金粒炒蛋 炒：玉米S, 洋蔥Q, 蛋Q, 毛豆	履歷蔬菜 豆薯雞湯 豆薯, 雞丁	6	2	2	2	84
01 / 05	雜糧飯	檸檬雞翅X1 烤：雞翅S	日式燒肉 燒：洋蔥Q, 肉片S	筍香三絲 炒：竹筍Q, 金耳菇Q, 木耳	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚, 味噌, 豆腐	6	2	2	2	84
01 / 06	臘味炒飯	蔥燒豬排X1 燒：豬排S, 青蔥	鍋貼+海鮮捲 炸：鍋貼S(X1), 海鮮捲S(X1)	蛋酥蒲瓜 炒：蒲瓜Q, 蛋Q	季節蔬菜 紅豆奶 紅豆, 珍珠, 紅茶, 奶粉	6	2	2	2	85
01 / 07	燕麥飯 蔬食日	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q, 蛋Q	醬燒麵輪 燒：麵輪, 毛豆	脆炒高麗 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 小薏仁	6	2	2	2	85
01 / 08	白飯	香酥魚排X1 炸：魚排S	鐵板炒肉絲 炒：豆芽菜Q, 豬肉絲S	香菇燒豆腐 燒：香菇Q, 西芹Q, 豆腐	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 冬粉	6	2	2	2	85
01 / 11	紅藜飯	筍干燉肉 燉：竹筍, 豬肉S	白菜花枝丸 燒：白菜Q, 花枝丸	炸醬干丁 燒：青蔥, 豆干丁, 絞肉S	履歷蔬菜 結頭菜雞湯 結頭菜, 雞丁	6	2	2	2	85
01 / 12	白飯	卡啦雞腿X1 炸：雞腿S	沙茶肉柳 炒：洋蔥Q, 豬肉柳S	敏豆玉米筍 ：敏豆, 玉米筍, 紅白蘿蔔Q	有機蔬菜 田園蔬菜湯 西芹, 番茄, 肉片	6	2	2	2	85
01 / 13	奶醬培根 義大利麵	義式香料豬排X1 燒：豬排S, 義式香料	奶黃包X1 蒸：奶黃包S	大瓜未肉 燒：大瓜Q, 豬肉片S	季節蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍, 肉片	6	2	2	2	85
01 / 14	白飯	粉嫩雞排X1 油：雞排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q, 蛋Q	堅果燒洋芋 燒：腰果, 洋芋Q, 紅蘿蔔Q, 絞肉S	有機蔬菜 海芽豆腐湯 味噌, 海帶芽, 豆腐	6	2	2	2	85
01 / 15	紫米飯	蜜汁軟骨排 燒：洋蔥Q, 豬肉S	五味醬燒豆腐 燒：豆腐, 蔥, 絞肉S	脆炒白花椰 炒：白花椰S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 雙豆甜湯 紅豆, 花豆	6	2	2	2	85
01 / 18	白飯	芝麻燒肉排X1 燒：豬排S, 芝麻	親子雞肉井 燒：洋蔥Q, 雞肉S, 蛋Q, 青豆	紅醬關東煮 煮：蘿蔔Q, 玉米S, 油豆腐	履歷蔬菜 排骨酥湯 白菜, 排骨	6	2	2	2	85
01 / 19	蕎麥飯	蜜汁烤雞排X1 烤：雞排S	京醬肉絲 炒：小瓜Q, 肉絲S	螞蟻上樹 炒：芹菜, 紅蘿蔔, 絞肉S, 粉絲	有機蔬菜 珍菇雞湯 秀珍菇, 雞丁	6	2	2	2	85
01 / 20	中式炸醬麵	香滷雞翅X1 油：雞翅S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條, 胡椒鹽	泡菜燒豆腐 煮：泡菜, 高麗菜Q, 豆腐	季節蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6	2	2	2	85
放~寒~假~囉~~~~~敬祝佳節愉快										
02 / 18	白飯	南洋咖哩雞 煮：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S	海結油腐 燒：海帶結, 油豆腐	高麗炒肉絲 炒：高麗菜Q, 豬肉絲S	有機蔬菜 蘿蔔燉湯 芹菜, 蘿蔔	6	2	2	2	85
02 / 19	十穀米飯	黑胡椒肉柳 炒：洋蔥Q, 豬肉柳S	雞塊+餡餅 炸：雞塊X1, 餡餅X1	紅蘿蔔炒蛋 炒：紅蘿蔔Q, 蛋Q	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆, 小薏仁	6	2	2	2	84
02 / 20	茄汁肉醬麵	勁辣烤雞腿X1 烤：雞腿S	豆王燒三鮮 燒：蘿蔔Q, 肉片S, 香菇Q, 油豆腐丁	芹香甜不辣 炒：芹菜, 甜不辣S	季節蔬菜 大瓜肉片湯 大瓜, 豬肉片	6	2	2	2	85
02 / 22	小米飯	迷迭香豬排X1 燒：迷迭香, 豬排S	麻婆豆腐 燒：豆腐, 蔥, 絞肉S	彩椒花椰 炒：彩椒Q, 花椰菜S	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 西芹, 肉片	6	2	2	2	85
02 / 23	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q, 排骨S	小瓜繪蛋 炒：小瓜Q, 蛋Q	蔥爆海絲 炒：蔥, 豆干, 海帶絲, 肉絲S	有機蔬菜 紅麵線湯 麵線, 木耳, 肉絲	6	2	2	2	85
02 / 24	香蔥蛋炒飯	脆皮雞排X1 炸：雞排S	福州丸子燒X1 燒：福州丸S	芋香白菜滷 燒：芋頭Q, 白菜Q	公糧回饋有機蔬菜 鳳梨山粉圓 鳳梨, 山粉圓	6	2	2	2	85
02 / 25	白飯	三杯魚丁 煮：洋蔥Q, 魚丁S	豆干燉肉 燒：豆干, 豬肉S, 紅蘿蔔Q	韭香銀芽 炒：豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁	6	2	2	2	85
02 / 26	紫米飯	醬燒豬排X1 燒：豬排S	蘿蔔魷魚羹 燒：白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 魷魚羹	蔬菜寬冬粉 炒：高麗菜Q, 寬冬粉	有機蔬菜 草菇濃湯 洋芋, 南瓜, 香菇	6	2	2	2	85

食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云 02/24(三)公糧回饋有機蔬菜

