



美味午餐



# 慈文國中 111年11月午餐菜單



★皇佳食品廠  
台灣豬標章QR



| 日期 | 星期 | 主食           | 今日主菜                                  | 美味副菜                                     | 季節蔬菜                                   | 湯品                                             | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜類 | 油類  | 熱量  |
|----|----|--------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 1  | 二  | 糙米飯          | 岩燒肉排*1<br><small>豬排S-燒</small>        | 瓜仔肉燥<br><small>絞肉S脆瓜T-滷</small>          | 香酥蘿蔔糕<br><small>蘿蔔糕S-炸</small>         | 有機蔬菜<br>佛手雞丁湯<br><small>佛手瓜Q雞丁Q</small>        | 7    | 2.4  | 2   | 3.3 | 869 |
| 2  | 三  | 臘味炒飯         | 老夢脆炸雞*1<br><small>雞腿排S-炸</small>      | 暖呼呼部隊鍋<br><small>高麗菜Q金針菇Q肉片S泡麵-煮</small> | 蒜味豆干<br><small>豆干-煮</small>            | Q青菜<br>肉羹湯<br><small>肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T</small>   | 6.5  | 2.6  | 2   | 3.3 | 849 |
| 3  | 四  | 蔬食日<br>千島香鬆飯 | 蒜蓉五香豆干×2<br><small>五香豆干-燒</small>     | 蒸蛋<br><small>雞蛋QQ-蒸</small>              | 鮮菇扁蒲<br><small>扁蒲Q鮮菇Q-煮</small>        | 有機蔬菜<br>綠豆地瓜圓<br><small>綠豆地瓜圓</small>          | 6.5  | 2.6  | 2.2 | 3   | 840 |
| 4  | 五  | 海苔飯<br>(冠軍盃) | 鹽水雞<br><small>雞丁S筍T小黃瓜Q-煮</small>     | 薑絲麵腸<br><small>麵腸-炒</small>              | 彩繪福州丸<br><small>福州丸S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮</small> | 有機蔬菜<br>新竹米粉湯<br><small>米粉香Q肉絲S炸筍Q高麗菜Q</small> | 6.5  | 2.5  | 2   | 3   | 828 |
| 7  | 一  | 運動會補假一天      |                                       |                                          |                                        |                                                |      |      |     |     |     |
| 8  | 二  | 香Q白飯         | 香濃咖哩雞<br><small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 丸子兄弟<br><small>貢丸S魷魚丸S-炸</small>         | 紅仁炒蛋<br><small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>       | 有機蔬菜<br>紅豆薏仁湯<br><small>紅豆薏仁</small>           | 6.7  | 2.6  | 2   | 3.2 | 858 |
| 9  | 三  | 炒烏龍麵         | 蜜汁排骨*1<br><small>排骨S-燒</small>        | 酸菜素肚<br><small>素肚酸菜T-煮</small>           | 敏豆肉絲<br><small>敏豆臘臘肉絲S-炒</small>       | Q青菜<br>沙茶什蔬菇湯<br><small>高麗菜Q香菇Q肉絲S豆皮</small>   | 6.5  | 2.5  | 2   | 3.3 | 841 |
| 10 | 四  | 胚芽米飯         | 迷迭香雞腿*1<br><small>雞腿S-滷</small>       | 古早味肉燥<br><small>絞肉S干丁-滷</small>          | 薑燒冬瓜<br><small>冬瓜Q金針菇Q-燒</small>       | 有機蔬菜<br>芙蓉濃湯<br><small>玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>     | 6.5  | 2.5  | 2   | 3   | 828 |
| 11 | 五  | 藜麥飯          | 日式炸豬排*1<br><small>豬排S-炸</small>       | 蠔香海根<br><small>海帶根-煮</small>             | 沙茶魷魚羹<br><small>魷魚Q魷魚羹S-煮</small>      | 有機蔬菜<br>大頭菜排骨湯<br><small>結頭菜Q排骨S</small>       | 6.5  | 2.6  | 2.2 | 3   | 840 |
| 14 | 一  | 香Q白飯         | 燒烤雞翅*1<br><small>雞翅S-烤</small>        | 金黃肉醬<br><small>絞肉S馬鈴薯Q-煮</small>         | 蜜汁黑豆干<br><small>黑豆干芝麻-燒</small>        | 產銷履歷<br>海帶蛋花湯<br><small>海帶芽雞蛋Q</small>         | 6.8  | 2.5  | 2   | 3   | 849 |
| 15 | 二  | 五穀米飯         | 蔥爆豬柳<br><small>豬柳S洋蔥Q-炒</small>       | 鮮炒高麗<br><small>高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒</small>     | 香酥海鮮排<br><small>魷魚排S-炸</small>         | 有機蔬菜<br>田園南瓜湯<br><small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>     | 6.5  | 2.6  | 2.1 | 3.2 | 847 |
| 16 | 三  | 麻香炒飯         | 糖醋吮指雞<br><small>雞丁Q甜椒Q-炸後淋醬</small>   | 滷雙味<br><small>海帶結麵輪-滷</small>            | 西芹什錦<br><small>西芹Q肉片S木耳Q-炒</small>     | Q青菜<br>肉骨茶湯<br><small>豆腐Q排骨S</small>           | 6.5  | 2.6  | 2   | 3.2 | 844 |
| 17 | 四  | 糙米飯          | 蒜味豬排*1<br><small>豬排S-滷</small>        | 針菇黃瓜<br><small>大黃瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>    | 玉米炒蛋<br><small>雞蛋Q玉米粒S-炒</small>       | 有機蔬菜<br>柴香味噌湯<br><small>豆腐柴魚片</small>          | 6.8  | 2.5  | 2   | 3   | 849 |
| 18 | 五  | 紫米飯          | 味噌薑燒魚<br><small>魚丁Q洋蔥Q-煮</small>      | 桂筍肉絲<br><small>桂筍T肉絲S-炒</small>          | 鮮肉鍋貼<br><small>鍋貼S-煎</small>           | 有機蔬菜<br>奶香粉圓甜湯<br><small>珍珠粉圓奶粉</small>        | 6.7  | 2.5  | 2.1 | 3.2 | 853 |
| 21 | 一  | 燕麥飯          | 南瓜燉肉<br><small>肉丁S南瓜Q-燉</small>       | 油腐肉燥<br><small>油豆腐絞肉S-滷</small>          | 木須佛手<br><small>佛手瓜Q鮮菇Q木耳Q-煮</small>    | 產銷履歷<br>結頭菜雞丁湯<br><small>結頭菜Q雞丁Q</small>       | 6.7  | 2.5  | 2   | 3   | 842 |
| 22 | 二  | 胚芽米飯         | 照燒雞腿*1<br><small>雞腿S-燒</small>        | 塔香海龍<br><small>海龍-煮</small>              | 莎莎肉醬<br><small>蕃茄Q絞肉S洋蔥Q玉米粒S-煮</small> | 有機蔬菜<br>洋芋濃湯<br><small>馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>     | 6.5  | 2.5  | 2   | 3   | 828 |
| 23 | 三  | 肉燥担担麵        | 鐵路排骨*1<br><small>排骨S-滷</small>        | 黑椒黃豆芽<br><small>黃豆芽Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒</small>    | 海山醬關東煮<br><small>蘿蔔Q米血S黑輪S-煮</small>   | Q青菜<br>薑絲枕瓜湯<br><small>冬瓜Q肉片S</small>          | 6.7  | 2.6  | 2.2 | 3.2 | 863 |
| 24 | 四  | 香Q白飯         | 卡嗞魚排*1<br><small>魚排Q-炸</small>        | 蕃茄豆腐蛋<br><small>蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒</small>       | 螞蟻上樹<br><small>冬粉高麗菜Q絞肉S-煮</small>     | 有機蔬菜<br>綠豆湯<br><small>綠豆</small>               | 6.8  | 2.5  | 2   | 3.3 | 862 |
| 25 | 五  | 什穀米飯         | 筍香燉肉<br><small>肉丁S筍T-燉</small>        | 白菜滷<br><small>大白菜Q肉絲S鮮菇Q-煮</small>       | 椒鹽番薯<br><small>地瓜Q-炸</small>           | 有機蔬菜<br>藥膳湯<br><small>豆腐Q排骨S</small>           | 6.8  | 2.6  | 2   | 3.2 | 865 |
| 28 | 一  | 藜麥飯          | 三杯魚丁<br><small>魚丁Q油豆腐-燒</small>       | 海陸雙拼<br><small>蝦捲S雞塊S-炸</small>          | 玉米肉末<br><small>玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small>   | 產銷履歷<br>海結排骨湯<br><small>海帶結排骨S</small>         | 6.8  | 2.5  | 2.2 | 3.2 | 863 |
| 29 | 二  | 香Q白飯         | 南洋咖哩豬<br><small>肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 干片小炒<br><small>豆干片肉絲S-炒</small>          | 甜蔥炒蛋<br><small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>        | 有機蔬菜<br>黑糖山粉圓<br><small>山粉圓珍珠粉圓</small>        | 6.7  | 2.6  | 2   | 3   | 849 |
| 30 | 三  | 肉鬆拌飯         | 酥皮湯翅*1<br><small>雞翅S-炸</small>        | 小瓜鮮燴<br><small>小黃瓜Q肉羹S-煮</small>         | 雪蓮子麵筋<br><small>油泡雪蓮子-煮</small>        | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br><small>豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍</small>    | 6.5  | 2.6  | 2.2 | 3.3 | 854 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：11/3(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣