

裕民田精緻午餐



慈文國中
111年12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)	油脂與坚果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 12/1	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	什錦番薯鮮蔬 0地瓜、0香菇、T軟豆/炒	田園三色炒蛋 0蛋、0玉米、0紅蘿蔔/炒	鮮菇扁蒲 0扁蒲、0鮮香菇、蝦皮/煮	和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6.5	2.6	2.1	3.0	838
★ 12/2	五	白米飯	酥炸唐場雞 C雞丁/炸	BBQ甜不辣 T甜不辣、0洋葱/炒	蕪菁燒肉片 0蕪菁、C肉片、0紅蘿蔔/煮	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲、C肉絲	6.7	2.8	2.1	3.0	867
★ 12/5	一	蕎麥飯	烤肉醬風里肌*1 C里肌排/燒	菜脯滑蛋 0蛋、菜脯、蔥/炒	西芹炒干片 0干片、0西芹/炒	枕瓜肉片湯 0枕瓜、大蔥仁、C肉片	6.8	2.5	2.0	3.0	849
★ 12/6	二	白米飯	香脆海鮮大排*1 C海鮮排/炸	培根炒高麗 0高麗、C培根/炒	濃香咖哩洋芋 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	酸辣湯 鴨絲、豆腐、0木耳、0紅蘿蔔	6.5	2.6	2.2	2.8	831
★ 12/7	三	奶香羅勒麵	涮嘴雞腿排*1 C雞腿排/燒	鍋貼煎 C鍋貼/煎	肉蓉蒸蛋 0蛋、C絞肉/蒸	肉骨茶湯 0豆腐、肉骨茶包、C肉片	6.6	2.6	2.0	3.0	842
★ 12/8	四	糙米飯	野味燒肉 C肉片、0洋葱/炒	彩繪花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	蘿蔔肉羹 0蘿蔔、C肉羹/煮	八寶粥 T紅豆、綠豆、蜜豆、薏仁、紫米	6.7	2.5	2.1	2.8	835
★ 12/9	五	白米飯	銷魂雞翅*1 C雞翅/滷	木耳黃瓜煮 0黃瓜、0木耳/煮	瓜仔肉燥 C絞肉、干丁、瓜仔/煮	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6.7	2.5	2.2	2.8	838
★ 12/12	一	薏仁飯	萬巒滷炆肉 C肉丁、蔥/滷	玉米毛豆 0玉米、T毛豆、0馬鈴薯/煮	燴海丸子 C福州丸、0蔬菜/煮	佛瓜豬肉湯 0佛手瓜、C肉片	6.6	2.7	2.0	2.8	841
★ 12/13	二	白米飯	蜜汁雞排*1 C雞腿排/燒	麻婆豆腐 豆腐、C絞肉、蔥/燒	刺瓜燴肉片 0刺瓜、C肉片/煮	海鮮湯 海芽、0蛋、蟹絲	6.5	2.8	2.1	3.0	853
★ 12/14	三	臘味蛋炒飯	鐵路排骨*1 C排骨/燒	蒙古炒肉絲 0豆芽、C肉絲、0紅蘿蔔/炒	虎皮蝦捲 C蝦捲/炸	金針花湯 金針花、C豬肉	6.5	2.5	2.0	3.0	833
★ 12/15	四	白米飯	吮指小翅腿 C翅小腿/燒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	麻辣燙 0高麗、豆皮、百頁、0金針菇/煮	淡水貢丸湯 0蘿蔔、C貢丸	6.5	2.6	2.1	2.8	829
★ 12/16	五	燕麥飯	蔥爆肉絲 C肉絲、0洋葱、蔥/炒	紅絲炒蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋葱/炒	筍香肉片 筍、C肉片/煮	燒仙草 仙草汁、蜜豆、地瓜圓	6.6	2.7	2.1	3.0	852
★ 12/19	一	白米飯	秘製香香雞 C雞肉/炸	泰式打拋豬 C絞肉、干丁、九層塔/煮	白菜滷 0大白菜、0紅蘿蔔、0蛋、0木耳/煮	薑絲冬瓜湯 0冬瓜、薑、C魚丸	6.7	2.5	2.0	3.0	847
★ 12/20	二	麥片0飯	蔥燒排骨*1 C排骨、蔥/燒	和風白玉煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、海結/煮	芝麻蜜黑干 0黑糖、0芋頭、0花生/煮	波霸撞奶 珍珠、奶粉、茶包	6.8	2.6	2.0	2.8	847
★ 12/21	三	茄汁義大利麵	樟香雞翅*1 C雞翅/燒	肉燥萵苣 C絞肉、0萵苣/燙	豆沙包 C豆沙包/蒸	酸菜白肉湯 酸菜、C肉片	6.8	2.5	2.0	2.8	840
★ 12/22	四	白米飯	糖醋魚丁 0石斑魚丁/燒	菇菇瓠瓜 0鮮菇、0瓠瓜、0紅蘿蔔/煮	韓式部隊鍋 0高麗、泡菜、麵、豆皮/煮	冬至鹹湯圓 湯圓、0芹、C肉絲、香菇絲	6.5	2.7	2.2	2.8	839
★ 12/23	五	小米香飯	日式照燒腿排*1 C雞腿排/燒	紅片花椰 C花椰菜、0紅蘿蔔/炒	聖誕炸物拼盤 C雞塊、0地瓜條/炸	玉米濃湯 0玉米、0蛋	6.6	2.6	2.1	3.0	845
★ 12/26	一	地瓜飯	醬香魚塊 0魚丁/燒	珍珠肉末 0玉米、C絞肉、T毛豆、0紅蘿蔔/炒	芹炒黑輪 C黑輪、0芹/炒	暖暖肉骨茶 0蘿蔔、肉骨茶包、C豬肉	6.8	2.7	2.0	2.8	855
★ 12/27	二	白米飯	和風豬排*1 C豬排/燒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐、沙茶/煮	蔬菜冬粉 0高麗、冬粉、C絞肉、0木耳、0紅蘿蔔/炒	筍香豬肉湯 筍、C豬肉	6.5	2.6	2.1	2.8	829
★ 12/28	三	沙茶乾拌麵	迷迭雞腿排*1 C雞腿排、迷迭香/燒	結頭菜燒肉 0結頭菜、C肉片/燒	香酥玉米餅 C玉米餅/炸	海結肉片湯 海結、0豆芽、C豬肉	6.8	2.5	2.1	3.0	851
★ 12/29	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 C肉片、0豆芽/炒	洋蔥燴蛋 0蛋、0洋葱、乳酪/炒	鮮味佛手瓜 0佛手瓜、0紅蘿蔔/炒	三絲羹湯 0蘿蔔絲、0木耳絲、0紅絲、C肉羹	6.6	2.6	2.2	2.8	838
★ 12/30	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 C雞丁、0杏鮑菇、0豆腐/燒	蝦香高麗 0高麗、0紅絲、蝦皮/炒	大桶滷味 0豆干、素肚、酸菜水/滷	芋圓地瓜湯 0地瓜、芋圓	6.7	2.7	2.2	2.8	853

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 吳品萱

*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

