



益 3 月 菜單

3

月

菜單



慈文國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	量	量	量	量	量
03/02	二	麥片飯	黃金椒鹽雞排 炸：雞排S、胡椒鹽	開陽高麗 炒：蝦米、高麗菜Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、紅蘿蔔、蛋	6.5	2.8	2.5	85.4
03/03	三	火腿蛋炒飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S、黑胡椒粒	蔥燒卷 燒：春筍、白菜Q、蛋、蛋S	地瓜脆薯	季節蔬菜	紅豆QQ 紅豆、QQ圓	6.6	2.8	2.7	85.4
03/04	四	白飯 蒜食日	腰果燒花干 燒：腰果、蘭花干	冬菜粉絲 燒：冬菜、冬粉	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.7	84.7
03/05	五	糙米飯	花生燉肉 燉：花生、豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒：豆干、黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q、海帶結、玉米段Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、西芹、菇類	6.5	2.8	2.8	85.1
03/08	一	紅藜飯	宮保魚丁 炸：魚丁S、花生	油豆腐燒肉 燒：油豆腐、豬肉S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥、碎菜脯、蛋Q	履歷蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.6	2.8	2.7	85.6
03/09	二	白飯	古早味大排 燒：豬排S	蔥燒干片 炒：青蔥、豆干片、豬肉絲S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、青豆S	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉片	6.5	2.8	2.8	85.1
03/10	三	台式炒麵	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	蔥花捲 蒸：蔥花捲	鮑菇花椰 炒：花椰菜S、鮑魚菇Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨	6.6	2.8	2.7	85.1
03/11	四	紫米飯	迷迭香豬排 燒：迷迭香、豬排S	奶醬白菜 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	海鮮捲 炸：海鮮捲S	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	5.9	2.3	2.7	85.2
03/12	五	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q、雞丁S、蒜頭	腰果椒鹽百頁 燒：百頁豆腐、腰果	結頭菜燒肉 燒：結頭菜Q、豬肉片S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	6.8	2.3	2.7	85.1
03/15	一	白飯	醬花瓜燒肉 燒：醬花瓜、豬肉S	客家小炒 炒：蔥、豆干、肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜	履歷蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇、時蔬	6.6	2.8	2.7	85.4
03/16	二	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔、洋蔥Q、絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、菇類Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	5.9	2.5	2.6	85.2
03/17	三	肉絲炒飯	蔥燒豬排 燒：青蔥、豬排S	上海生煎包 煎：生煎包S	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q、玉米S、油豆腐	季節蔬菜	綠豆粉條 綠豆、粉條	6.6	2.8	2.7	85.1
03/18	四	燕麥飯	脆皮雞腿 炸：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q、青豆S	海帶三絲 炒：海帶絲、肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	香筍肉片湯 竹筍、肉片	6.5	2.8	2.8	85.1
03/19	五	白飯	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q、雞肉S、蛋Q	肉燥油腐 燒：絞肉S、油豆腐	麻辣燙 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、菇類Q	有機蔬菜	芋頭排骨湯 白菜、芋頭、排骨	5.9	2.5	2.7	85.7
03/22	一	小米飯	炭烤雞排 烤：雞排S	沙茶肉片 炒：洋蔥Q、豬肉片S	玉米肉末 炒：玉米S、絞肉S、毛豆S	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、肉片	6.6	2.8	2.7	85.4
03/23	二	白飯	蜜汁排骨 燒：洋蔥Q、排骨S	香蔥蒸蛋 蒸：青蔥、蛋Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜、木耳Q、寬冬粉、絞肉S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.5	2.8	2.8	85.1
03/24	三	奶醬洋菇麵	義式香料雞排 燒：雞排S、義式香料	花枝排 炸：小花枝排S	肉絲花椰 炒：肉絲S、花椰菜S	季節蔬菜	羅宋湯 番茄、西芹、洋蔥	6.6	2.8	2.7	85.1
03/25	四	蕎麥飯	香酥魚排 炸：魚排S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.8	2.5	2.8	85.4
03/26	五	白飯	東坡肉 燒：竹筍Q、豬肉S	茄汁雞米花 燒：雞米花S	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片	5.8	2.4	2.8	85.1
03/29	一	白飯	照燒里肌排 燒：里肌排S	海結燒油腐 燒：海帶結、油豆腐	蒲瓜百匯 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔、豬肉絲	5.8	2.6	2.7	85.2
03/30	二	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S、蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干、腰果	有機蔬菜	鮮菇肉片湯 西芹、菇類、肉片	5.8	2.4	2.8	85.1
03/31	三	香蔥蛋炒飯	日式豬排 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕、蒜蓉醬	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	公糧回饋有機蔬菜	冬瓜粉圓 冬瓜糖、山粉圓	6.6	2.7	2.8	85.1

餐點食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云 03/31(三)公糧回饋有機蔬菜

