



益 9月菜單

9月菜單



慈文國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養	熱能	蛋白質	脂肪	纖維
9/1	什錦炒麵	和風肉排 ×1 燒：豬排S	什錦關東煮 燒：紅白蘿蔔Q, 玉米Q	敏豆炒肉絲 炒：敏豆Q, 豬肉絲S	履歷菜 鮮菇湯	6	2	2	2	8
9/2	地瓜飯	醬燒蘭花干 燒：蘭花干, 香菇Q	日式蒸蛋 蒸：蛋Q	木須蒲瓜 炒：蒲瓜Q, 木耳Q	有機菜 竹筍紅片湯	6	2	2	2	8
9/3	白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q, 雞丁S	海結油腐 燒：海帶結, 油豆腐	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q, 菜脯, 青蔥	有機菜 綠豆小薏仁	6	2	2	2	8
9/6	紫米飯	雪蓮子燒肉 燒：豬肉S, 雪蓮子	蔥爆干片 炒：豆干片, 青蔥	親子雞肉柳 燒：洋蔥Q, 雞肉柳S	履歷菜 玉米濃湯	6	2	2	2	8
9/7	雜糧飯	蜜汁烤雞腿 ×1 烤：雞腿S	番茄滑蛋 炒：番茄Q, 蛋Q	香菇高麗 炒：高麗菜Q, 香菇Q	有機菜 味噌豆腐湯	6	2	2	2	8
9/8	火腿蛋炒飯	日式照燒豬排 ×1 燒：豬排S	鍋貼 + 地瓜條 炸：鍋貼S, 地瓜條Q	薑筍片 炒：竹筍Q, 筍類Q	季節菜 綠豆粉條	6	2	2	2	8
9/9	白飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S, 米血丁S, 九層塔	涼拌素雞片 炒：素雞片	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q, 紅蘿蔔, 韭菜Q	有機菜 酸菜肉片湯	6	2	2	2	8
9/10	麥片飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	金耳絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q, 蛋Q, 金耳菇Q	海帶炒干絲 炒：海帶絲, 豆干絲	有機菜 鮑菇竹筍湯	6	2	2	2	8
9/11	白飯	胡椒雞腿排 ×1 烤：雞腿排S	玉米肉燥 燒：玉米Q, 絞肉S	白菜滷 燒：白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	履歷菜 冬瓜薏米湯	6	2	2	2	8
9/13	小米飯	鐵路大排 ×1 燒：豬排S	玉米起司蛋 炒：玉米Q, 蛋Q, 起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q	履歷菜 紅麵線湯	6	2	2	2	8
9/14	白飯	咖哩雞 燒：雞丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：白菜Q, 獅子頭S	蒜香青花椰 炒：青花椰S, 蒜頭	有機菜 海帶肉絲湯	6	2	2	2	8
9/15	義式肉醬麵	泰式雞腿排 ×1 炸：雞腿排S	桂冠奶黃包 蒸：奶黃包S	敏豆甜條 炒：敏豆Q, 甜不辣絲S	季節菜 蘿蔔羹	6	2	2	2	8
9/16	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S, 洋蔥Q	雞塊 ×3 炸：雞塊S	水晶粉絲 炒：粉絲, 芹菜Q, 紅蘿蔔Q	有機菜 巧達濃湯	6	2	2	2	8
9/17	白飯	蜜汁翅小腿 ×2 燒：翅小腿S	什錦麻辣燙 燒：高麗菜Q, 筍類Q, 豆皮	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q, 豬肉片S	有機菜 芋頭西谷米	6	2	2	2	8
9/22	主廚蛋炒飯	鐵板里肌肉排 ×1 燒：豬排S	餡餅 + 玉米餅 煎：餡餅S, 玉米餅S	腰果蜜汁黑干 燒：黑豆干, 腰果	季節菜 地瓜包心圓	6	2	2	2	8
9/23	十穀飯	胖老爹炸雞腿 ×1 炸：雞腿S	肉末燒豆腐 燒：豆腐, 絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q, 木耳Q, 金耳菇Q	有機菜 海芽味噌湯	6	2	2	2	8
9/24	白飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S, 洋蔥Q, 青蔥	紅絲蒸蛋 蒸：紅蘿蔔Q, 蛋Q	蒜香蘿蔔糕 燒：雞胸肉, 蒜蓉醬	履歷菜 豆薯雞湯	6	2	2	2	8
9/27	白飯	粉嫩雞排 ×1 滷：雞排S	百頁燒肉 燒：百頁, 豬肉S	開陽刺瓜 燒：刺瓜Q, 蝦米	履歷菜 酸辣湯	6	2	2	2	8
9/28	白飯	薑母鴨 燒：鴨肉丁S, 高麗菜Q, 豆皮	沙茶肉片 炒：洋蔥Q, 豬肉片S	彩椒杏鮑菇 燒：豆薯Q, 彩椒Q, 杏鮑菇Q	有機菜 蔬菜蛋花湯	6	2	2	2	8
9/29	蘑菇青醬麵	香酥魚排 ×1 ：魚排S	小鮮肉包 蒸：肉包S	番茄白花椰 炒：番茄Q, 白花椰S	公糧回饋有機菜 玉米排骨湯	6	2	2	2	8
9/30	紅藜飯	筍乾燒腱肉 燒：筍乾Q, 豬肉S	五味嫩油腐 燒：油豆腐, 五味醬	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q, 蛋Q	有機菜 紅豆烤奶	6	2	2	2	8

食材一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云 9/29(三)公糧回饋有機蔬

