

裕民田精緻午餐



慈文國中
110年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全雞 雞腿 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油麵 肉類 (份)	熱量 (kcal)
★ 9/1	三	沙茶炒麵	多汁麥脆雞腿*1 C雞腿/炸	木須佛手瓜 0佛手瓜, 0木耳, 0紅蘿蔔/煮	白鑽蜜汁黑干 芝麻, 黑豆干/燒	季節蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/2	四	白米飯 (蔬食日)	紹子豆腐 豆腐, 菜脯, 0蔥/煮	鮮炒高麗 0高麗, 0木耳/炒	番茄炒蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/3	五	燕麥飯	鐵板黑椒魚塊 0鯧魚丁, 黑胡椒, 0洋蔥/燒	遊龍鍋貼+地瓜條 C鍋貼, C地瓜條/炸	結結腐皮瓢瓜 0鮮菇, 0瓢瓜, 0豆皮/煮	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/6	一	白米飯	南洋咖哩豬 0洋芋, 0豬肉, 0胡蘿蔔/煮	香蒜奶香玉米粒 0玉米, 0毛豆, 0紅蘿蔔/煮	葵花肉丸 C豬肉丸, 0白菜/燒	產銷履歷蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/7	二	胚芽飯	松阪雞腿排*1 C雞腿排/燒	白玉土豆麵筋 0蘿蔔, 麵筋, 土豆/煮	時蔬鮮筍 0鮮筍, 0菇/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/8	三	西西里義大利麵	~黃金雞翅*1~ C雞翅/炸	茼蒿炒麵 0茼蒿, 0麵/燙	奶黃餡包 C奶黃包/蒸	季節蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/9	四	紫米飯	沙茶燒肉絲 0肉絲, 0洋蔥, 0蔥/炒	五香滷蛋干丁 0蛋, 0絞肉, 干丁/滷	韭菜銀芽 0豆芽菜, 0韭菜/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/10	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 0雞丁, 0杏鮑菇, 0豆薯/燒	麥香雞堡 C雞堡排/炸	鮮炒大瓜 0大黃瓜, 0紅蘿蔔, 0魚蛋/煮	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/11	六	小米香飯	鐵路滷排骨*1 0排骨/滷	蒜泥脆皮豆腐 豆腐, 蒜/燒	甜椒花椰 0花椰, 0甜椒/炒	產銷履歷蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/13	一	白米飯	洋芋燉肉 0肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	客家小炒 0豆干, 0肉絲, 0芹/炒	蛋酥佛跳牆 0大白菜, 0蛋, 0香菇絲, 0木耳/煮	產銷履歷蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/14	二	麥片飯	蜜汁棒棒腿*1 C雞腿/滷	敏豆黑輪塊 C黑輪, 0敏豆/炒	白蘿蔔肉片 0白蘿蔔, 0肉片/煮	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/15	三	醬香肉絲蛋炒飯	酥炸豬排*1 0豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 0紅絲/拌	枸杞冬瓜煲 0冬瓜, 0絞肉, 枸杞/煮	季節蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/16	四	地瓜飯	羅勒煙燻雞排*1 C雞排, 九層塔/燒	蝦香蒲瓜 0蒲瓜, 蝦皮/煮	綜合滷味燙 0豆腐, 素肚/滷	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/17	五	白米飯	黑胡椒豬肉柳 0肉柳, 0洋蔥, 黑胡椒/燒	青蔥菜脯炒蛋 0蛋, 菜脯, 0蔥/炒	炸玉米脆餅 C玉米餅/炸	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/20	一	9/20(一) 中秋節彈性放假一日									
★ 9/21	二	9/21(二) 中秋節放假一日									
★ 9/22	三	炸醬麵	酥脆魚排*1 C魚排/炸	甜在心饅頭 C饅頭/蒸	炒高麗菜 0高麗菜, 蝦皮/炒	季節蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/23	四	燕麥飯	蔥燒大排*1 0里肌排, 蔥/燒	毛豆仁燴蛋 0蛋, 0毛豆, 0洋蔥/燴	BBQ豆芽肉 0豆芽, 0肉片/燒	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 9/24	五	白米飯	紅燒雞 C雞丁, 0蘿蔔, 0香菇/燒	薯條雞塊 C雞塊, C地瓜條/炸	豆皮煲白菜 0大白菜, 0蛋, 豆皮/煮	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/27	一	蕎麥飯	傳統滷肉角 0肉角, 0軟骨丁, 油蔥/滷	玉米洋芋 0玉米, 0洋芋, 0毛豆/炒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷履歷蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/28	二	白米飯	脆皮三節雞*1 C雞翅/炸	韓式泡菜部隊鍋 0高麗菜, 泡菜, 0肉片, 0金針菇, 0豆腐/煮	肉絲花椰 0花椰, 0肉絲/炒	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/29	三	什錦烏龍麵	胡椒雞腿排*1 C雞腿排/燒	醬拌木耳脆瓜 0黃瓜, 0木耳/煮	酥炸蝦捲 C蝦捲/炸	公糧回饋有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 9/30	四	白米飯	蒜味豬排*1 0豬排/燒	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔, 0蛋, 0洋蔥, 起司/炒	紅燒白玉魚球 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, C黃金魚球/煮	有機蔬菜	6	3	2	2	8

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

