



慈文國中 112年1-2月午餐菜單



2023
HAPPY NEW YEAR

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



皇佳食品廠
地址：台南市永康區永福路二段100號
電話：(07)291-1000

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S蕃茄Q洋蔥Q-燉	干片小炒 干片肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蔬炒黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.5	2.1	3.2	839
4	三	台式炒飯	韓式拌醃雞 雞丁Q-燒	麻辣燙 高麗菜Q金針菇Q肉片S豆皮泡麵-滷	紅仁敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔Q-炒	黑糖雙粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3.3	841
5	四	蔬食日 千島香鬆飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	布丁蒸蛋 玉米粒S毛豆Q雞蛋Q-蒸	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	味噌豆腐湯 豆腐小魚干	6.7	2.6	2	3	849
6	五	五穀米飯	酥皮湯翅*1 雞翅S-炸	打拋肉 絞肉S洋蔥Q蕃茄Q-炒	黃瓜鮮燴 大黃瓜Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	新竹米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q	6.6	2.5	2	3	835
7	六	燕麥飯	醬燒肉排*1 豬排S-燒	金黃肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬菇高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔魷魚羹湯 蘿蔔Q魷魚羹湯雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.6	2.5	2	3	835
9	一	麥片飯	奶香燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	炫風雞塊*2 雞塊S-炸	油腐肉末 三角油腐絞肉S-燒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2	3.2	844
10	二	胚芽米飯	可樂雞腿*1 雞腿S-滷	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 絞肉S洋蔥Q雞蛋Q-炒	綠豆湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842
11	三	茄汁螺旋麵	日式炸豬排*1 豬排S-炸	柴香白玉 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	沙茶雙味 豆干素肚-燒	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.6	2.5	2.2	3.3	853
12	四	肉鬆拌飯	三杯魚丁 魚丁Q豆薯Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q肉絲S-煮	時蔬鮮菇湯 高麗菜Q金針菇Q豆腐	6.6	2.6	2.1	3	845
13	五	小米飯	蒜滷豬排*1 豬排S-滷	肉燥福丸燒 福州丸S絞肉S-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2.2	3	847
16	一	海苔飯	黃金魚排*1 魚排Q-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	6.7	2.5	2	3.3	855
17	二	香Q白飯	香濃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什錦黃瓜 黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結Q麵輪-燒	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.8	2.5	2	3	849
18	三	香菇油飯	燒烤腿排*1 雞腿排S-烤	銀芽肉絲 豆芽菜Q韭菜Q肉絲S-炒	甜醬關東煮 黑輪S米血S油豆腐-煮	筍香排骨湯 筍T排骨S	6.7	2.6	2	3.3	863
19	四	燕麥飯	鐵路排骨*1 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	和風小魚湯 小魚干海帶芽	6.6	2.6	2.1	3.2	854

2月菜單

13	一	香Q白飯	咖哩雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q肉絲S-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	味噌海帶湯 海帶芽小魚干	6.8	2.5	2	3	849
14	二	糙米飯	B3Q豬排*1 豬排S-燒	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	鮮炒合掌瓜 佛手瓜Q肉羹S-炒	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.6	2.6	2	3	842
15	三	嘿味炒飯	老爹脆炸雞*1 雞腿排S-炸	蒜味高麗 高麗菜Q培根S-炒	三杯麵腸 麵腸-燒	四寶甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	6.6	2.5	2.2	3	840
16	四	胚芽米飯	蒜香大排*1 豬排S-燒	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白玉雞丁湯 蘿蔔Q雞丁Q	6.8	2.5	2.2	3.2	863
17	五	麥片飯	清蒸魚 魚丁Q飯飯甜椒Q-蒸	肉片豆腐煲 豆腐肉片S-煮	芹香什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q海帶絲-炒	麵線羹湯 麵線雞蛋Q筍T紅蘿蔔Q肉羹S	6.5	2.6	2	3	835
18	六	藜麥飯	甜麵醬鴨 鴨丁S米血丁S豆干-燒	翠炒時蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	茶碗蒸 雞蛋Q紅蘿蔔Q毛豆Q-蒸	大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
20	一	五穀米飯	避風塘豬排*1 豬排S-炸	木須黃瓜 大黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	干丁肉燥 絞肉S干丁-滷	粉圓撞奶 珍珠粉圓粉粉	6.6	2.5	2.1	3.3	851
21	二	燕麥飯	翡翠燴魚丁 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	咖哩獅子頭 獅子頭S洋蔥Q紅蘿蔔Q-煮	塔香豬肉寬粉 寬粉絞肉S-燒	時瓜湯 青木瓜Q肉片S	6.8	2.5	2	3	849
22	三	日式烏龍麵	黑椒肉片 肉片S洋蔥Q-炒	和風白玉 蘿蔔Q香菇Q海帶結-煮	咕滋雞塊*3 雞塊S-炸	筍片雞丁湯 筍T雞丁Q	6.7	2.6	2	3	849
23	四	香Q白飯	五香滷棒腿*1 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q鮮菇Q雞蛋Q-煮	柴香豆腐湯 豆腐煎魚片	6.6	2.4	2	3	827
24	五	小米飯	梅干燉肉 肉丁S梅干T-燒	茄汁炒蛋 洋蔥Q毛豆Q雞蛋Q-炒	韭香豆芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.2	837

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，2/22(三)回饋有機蔬菜。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：1/5(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