

裕民田精緻午餐

恭喜發財

慈文國中
112年1-2月菜單

日期		星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全雞 半雞 (份)	主菜 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 肉類 (Kcal 1)		
1/2		一	1/2(一)放假一日									
1/3		二	白米飯	日式雞肉丼 C雞肉, 0洋葱, 0蛋/燒	濃郁咖哩 0洋芋, 0紅蘿蔔, T毛豆/煮	蒜香花椰 C花椰菜, 蒜/炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 T紅豆, 紫米	6 .7	2 .0	2 .8	8 4
1/4		三	主廚 私房炒飯	蔥香里肌排*1 C里肌排, 蔥/燒	香菇冬瓜麵筋 0冬瓜, 0香菇, 麵筋/煮	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	產銷 履歷 蔬菜	白玉豬肉湯 0蘿蔔, C豬肉	6 .8	2 .5	1 .9	3 4
1/5		四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	蝦燴大瓜 0大黃瓜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/煮	金黃乳酪蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋葱, 起司/炒	有機 蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線, C肉羹, 筍絲, 0紅絲	6 .7	2 .1	2 .8	8 5
1/6		五	白米飯	酸甜魚排*1 0虱目魚排/燒	韓式泡菜燒肉 0高麗, C肉片, 泡菜, 0紅絲/炒	豆瓣素雞片 素雞, 0杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, C肉片	6 .6	2 .7	2 .1	3 0
1/7		六	胚芽飯	義式雞腿排*1 C雞腿排/燒	BBQ甜不辣 T甜不辣, 0洋葱/炒	香菇肉末筍 0香菇, C絞肉, 筍/炒	有機 蔬菜	關東風味湯 0蘿蔔, C肉片, 0玉米圈	6 .7	2 .6	2 .1	8 3
1/9		一	白米飯	黃金燉豬 C豬肉, 0南瓜/燒	玉米四喜 0玉米, 0洋芋, 0紅蘿蔔, T毛豆/煮	夜市鹹水雞 0時蔬, C雞肉/燙	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 .7	2 .5	2 .0	8 3
1/10		二	小米飯	咖哩雞丁 C雞丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	青蔥菜脯炒蛋 0蛋, 青蔥, 菜脯/炒	紅炒扁蒲 0扁蒲, 0紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機 蔬菜	枕瓜薏仁湯 0枕瓜, 薏仁, C肉片	6 .7	2 .2	2 .0	8 4
1/11		三	茄汁 義大利麵	香脆卡拉雞腿*1 C雞腿/炸	蒸0肉包 C肉包/蒸	脆炒花椰 C花椰菜/炒	季節 蔬菜	蔬菜蛋花湯 0蔬菜, 0蛋	6 .8	2 .6	1 .8	3 5
1/12		四	白米飯	香滷雞腿排*1 C雞腿排/滷	蘿蔔和風煮 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海結/煮	杏鮑菇洋芋 0杏鮑菇, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	冬瓜茶粉條 冬瓜茶塊, 粉條	6 .6	2 .5	2 .2	8 3
1/13		五	麥片香飯	梅干燒魚 0石斑魚, 梅干, 筍/燒	小瓜炒時蔬 0小黃瓜, 0木耳, 0紅蘿蔔/炒	花枝丸地瓜薯 0地瓜瓜, C花枝丸/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 C玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 .6	2 .7	2 .0	8 5
1/16		一	白米飯	美式脆皮雞*1 C雞腿/炸	泰香打拋豬 C絞肉, 0番茄, 干丁/燒	鐵板銀芽 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 0蘿蔔, C貢丸	6 .6	2 .1	2 .0	8 5
1/17		二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 C肉片, 0高麗, 0金針/煮	咖哩小魚 C虱目魚塊/炸	肉絲花椰 C花椰, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	粉圓奶茶 粉圓, 奶茶, 茶包	6 .7	2 .7	2 .0	8 9
1/18		三	肉燥麵	煙燻雞排*1 C雞腿排/燒	綜合燒海結 雞腿, 海結, 筍, T毛豆/燒	鮮炒結頭菜 0結頭菜, 0蒜/炒	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .6	2 .6	2 .2	8 3
1/19		四	糙米飯	香滷排骨*1 C排骨/燒	番茄炒蛋 0蛋, 0番茄/炒	鮮味福州球 C福州丸, 0蔬菜/煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 0豆腐, 0香菇, C雞丁	6 .6	2 .8	2 .0	8 8
2/13		一	白米飯	拿坡里燉肉 C肉丁, 0蘿蔔, 0番茄/煮	滷香世家 雞菜心, 素肚, 百貝/滷	金黃玉米毛豆 C玉米, T毛豆, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	韓式昆布湯 昆布, 0黃豆芽, C肉片	6 .7	2 .7	2 .0	8 8
2/14		二	紫米飯	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭, 0白菜/燒	香炒筍片 0筍片, C肉片, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜, C玉米, 0蛋	6 .6	2 .7	2 .2	8 6
2/15		三	紅蔥滷肉飯	醬燒豬排*1 C豬排/燒	凍豆腐燴金針 凍豆腐, 0金針, 0高麗/燒	雞塊地瓜條 C雞塊, 0地瓜/炸	季節 蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, C豬肉, 0洋芋	6 .6	2 .6	2 .0	8 2
2/16		四	薏仁飯	脆皮小腿雞*2 C雞小腿/燒	瓜仔肉燥 C絞肉, 碎瓜, 干丁/煮	菇菇燴黃瓜 0黃瓜, 0菇/燒	有機 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草, 蜜豆, 綠豆	6 .6	2 .7	2 .0	8 0
2/17		五	白米飯	鐵板胡椒魚 0石斑魚, 0洋葱, 蔥/炒	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔, 0洋葱, 0蛋, 乳酪/炒	韭菜豆芽 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, C肉絲	6 .5	2 .7	2 .0	8 4
2/18		六	小米飯	塔香三杯雞丁 C雞丁, C米血, 九層塔/炒	客家小炒 豆干, 0芹, C肉絲/炒	培根高麗 0高麗, 0紅蘿蔔, C培根/炒	有機 蔬菜	小魚豆腐湯 味醂, 小魚乾, 豆腐	6 .6	2 .7	2 .0	8 1
2/20		一	白米飯	夜市鹹酥雞 C雞丁, 九層塔/炸	麻婆豆腐 豆腐, C絞肉, T毛豆/炒	砂鍋滷白菜 0大白菜, 0蛋, 0芋頭, 0木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 0冬瓜, C肉片	6 .7	2 .8	2 .0	8 4
2/21		二	五穀飯	糖醋魚排*1 0虱目魚排/燒	咖哩洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	繽紛花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 00	6 .6	2 .7	2 .0	8 1
2/22		三	日式炒烏龍	醇香雞翅*1 C雞翅/燒	綿密豆沙包 C豆沙包/蒸	日式關東煮 0蘿蔔, 0玉米圈, 0紅蘿蔔/煮	公認 回饋 有機 蔬菜	筍香肉片湯 筍, C豬肉	6 .8	2 .4	2 .0	8 2
2/23		四	白米飯	部隊肉片煮 C肉片, 泡菜, 0高麗菜/炒	味噌油腐 油豆腐, 味噌, 蔥/燒	鮮菇蒲瓜 0蒲瓜, 0鮮菇/煮	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 0金針菇, C豬肉, 0蔬菜	6 .6	2 .7	2 .1	8 3
2/24		五	胚芽米飯	麻油雞 C雞丁, C米血, 0高麗菜/煮	枸杞冬瓜煲 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/燒	糖醋海鮮卷 C海鮮卷, 0洋葱/燒	有機 蔬菜	三絲羹湯 豆腐, 筍絲, 0紅絲, 木耳絲	6 .6	2 .6	2 .0	8 3
2/27		一	2/27(一)調整放假一日									
2/28		二	2/28(一)和平紀念日放假一日									

★ 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

