慈文國中
112年3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	蛋炒飯	薄皮脆炸雞*1 雞腿排S-滷後炸	干片肉絲 干片肉絲S紅蘿蔔Q-炒	小瓜肉羹 小黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.5	2	3.2	837
2	四	蔬食日 千島香鬆飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	茶碗蒸 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷雞蛋Q	蒜炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.4	2	3.2	843
3	五	藜麥飯	三杯塔香雞 雞丁Q豆干-煮	西紅柿炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	芹香肉片 芹菜Q肉片S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 排骨S紅蘿蔔Q蘿蔔Q	6.5	2.6	2	3	835
6	一	香Q白飯	咔滋豬排*1 豬排S-炸	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.5	2	3	842
7	二	五穀米飯	匈牙利雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q絞肉S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆履歷芋圓地瓜圓	6.7	2.4	2	3	834
8	三	肉鬆拌飯	古早味排骨*1 排骨S-滷	蒜蓉素肚 素肚-煮	柴香魷魚羹 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S-煮	Q青菜	筍香雞丁湯 雞丁Q筍T	6.5	2.5	2	3.3	841
9	四	胚芽米飯	蒜味雞腿*1 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S脆瓜T-燒	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2.1	3	823
10	五	海苔飯	港式蒸石斑 石斑魚Q叛條甜椒Q-蒸	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄Q豆腐雞蛋Q	6.7	2.4	2	3.2	843
13	一	糙米飯	蠔香雞翅*1 雞翅S-滷	韭香炒豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	紅蔥肉燥 絞肉S干丁-煮	產銷履歷	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3	828
14	二	香Q白飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-煮	雞塊×2 雞塊S-炸	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q金針菇Q油片絲	6.7	2.6	2	3	849
15	三	香菇油飯	唐揚炸雞 雞丁Q-炸	翠炒綠蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q昆布捲黑輪Q-煮	Q青菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	6.5	2.4	2.2	3.3	839
16	四	藜麥飯	香滷豬排*1 豬排S-滷	鐵板豆腐 豆腐絞肉S紅蘿蔔Q-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	胡瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁Q	6.7	2.6	2	3	849
17	五	燕麥飯	鹽水雞 雞丁Q筍T小黃瓜Q-煮	打拋肉 番茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q香菇Q-炒	有機蔬菜	法式濃湯 玉米粒Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
20	一	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	玉米蒸蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	三杯油腐 三角油豆腐絞肉S-煮	產銷履歷	地瓜湯 地瓜Q Q圓	6.5	2.4	2	3	820
21	二	五穀米飯	迷迭香雞腿*1 雞腿S-滷	金黃肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	拌三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨S蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3	842
22	三	焗烤義大利麵	黑椒滷排*1 排骨S-滷	小瓜什錦 小黃瓜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒	麻辣燙 高麗菜Q金針菇Q肉片S百頁豆腐-煮	Q青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.7	2.4	2.2	3.2	848
23	四	香Q白飯	酥炸魚排*1 魚排Q-炸	肉末炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	黑椒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.6	2.5	2	3.3	848
24	五	燕麥飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-燒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	有機蔬菜	米粉湯 米粉芹菜Q肉絲S高麗菜Q	6.7	2.4	2	3.2	843
25	六	小米飯	燒烤雞排*1 雞腿排S-烤	海芽炒蛋 海芽玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	產銷履歷	肉羹湯 肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T	6.8	2.4	2	3	841
27	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S紅蘿蔔Q馬鈴薯Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	肉絲敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	產銷履歷	四寶甜湯 大豆薏仁綠豆Q圓	6.7	2.5	2	3	842
28	二	胚芽米飯	BBQ里肌*1 豬排S-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-煮	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
29	三	鹹味炒飯	五香滷雞翅*1 雞翅S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q肉絲S-燒	沙茶素雞 素雞片-煮	有機蔬菜	藥膳湯 排骨S豆薯Q	6.5	2.4	2	3.2	829
30	四	糙米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q-燒	蕃茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q-炒	椒鹽黃金薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	6.5	2.4	2.1	3	823
31	五	藜麥飯	麻油雞 雞丁Q高麗菜Q豆筍-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S甜椒Q-燒	蒜香海龍 海龍Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	6.6	2.4	2	3	827

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，3/29（三）回饋。　　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：3/2（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