

裕民田精緻午餐

慈文國中
112年3月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞腿 類 (份)	豆 類 (份)	蔬菜 類 (份)	肉類 類 (份)	熱量 (Kcal)		
★ 3/1	三	香噴噴 肉燥麵	鹽酥魚丁 0魚丁、百頁/炸	蒙古豆芽肉	彩繪花椰菜	季節 蔬菜	蔬菜豆腐湯	6 7	2 6	2 2	3 3	8 5
★ 3/2	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	哇喔~ 蔥爆豆腐 豆腐、0洋葱、蔥/炒	玉米炒蛋	木耳滷白菜	有機 蔬菜	綠豆湯	6 7	2 8	2 1	2 8	8 5
★ 3/3	五	五穀飯	五香雞腿排*1 C雞腿排/燒	泡菜炒年糕	芹香三絲	有機 蔬菜	味噌小魚湯	6 5	2 8	2 2	2 8	8 4
★ 3/6	一	雜糧飯	大阪豬排*1 C豬排/炸	香滷豆干素肚	韭菜炒豆芽	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜豬肉湯	6 6	2 7	2 1	3 0	8 5
★ 3/7	二	白米飯	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	和風關東煮	番茄燴蛋	有機 蔬菜	番薯芋圓湯	6 7	2 7	2 1	2 8	8 5
★ 3/8	三	什錦炒麵	香蒜大排*1 C豬肉排/燒	炸彈可樂餅	肉絲花椰	季節 蔬菜	金針白肉湯	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4
★ 3/9	四	白米飯	蜜汁雞腿*1 C雞腿/滷	杏菇薯塊	豆皮佛手瓜	有機 蔬菜	南瓜濃湯	6 8	2 6	2 1	2 8	8 5
★ 3/10	五	紫米香飯	糖醋石斑魚 0石斑魚丁/燒	小瓜炒時蔬	BBQ甜不辣	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯	6 5	2 6	2 3	2 8	8 3
★ 3/13	一	燕麥0飯	香脆雞翅*1 C雞翅/炸	玉米燴毛豆	麻辣燙	產銷 履歷 蔬菜	瓠瓜肉片湯	6 8	2 6	2 0	3 0	8 5
★ 3/14	二	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片、0豆芽/炒	鮮菇結頭菜	洋蔥炒蛋	有機 蔬菜	紅麵線羹湯	6 6	2 7	2 2	2 8	8 4
★ 3/15	三	夜市 鐵板麵	Q嫩雞腿排*1 C雞腿排/滷	酥炸大花丸*2 C花枝丸/炸	鮮炒高麗菜	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4
★ 3/16	四	地瓜絲飯	糖醋大排*1 C里肌/燒	木耳黃瓜煮	紅燒馬鈴薯	有機 蔬菜	八寶粥	6 6	2 7	2 0	2 6	8 3
★ 3/17	五	白米飯	塔香三杯雞丁	西芹黑輪	佛跳牆	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯	6 8	2 6	2 2	2 5	8 3
★ 3/20	一	白米飯	泡菜豚肉	蒜泥老皮豆腐	竹筍炒肉絲	產銷 履歷 蔬菜	淡水豬肉湯	6 6	2 6	2 0	2 8	8 3
★ 3/21	二	麥片0飯	南洋咖哩雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	金黃燒絞肉	鮮菇刺瓜	有機 蔬菜	紅豆甜湯	6 8	2 5	2 0	2 8	8 4
★ 3/22	三	紅醬 義大利麵	日式炸豬排*1 C豬排/炸	飄香蒸肉包	碎肉燙茼蒿	季節 蔬菜	肉片筍湯	6 6	2 5	2 0	3 0	8 3
★ 3/23	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	鮮炒花椰	菜脯炒蛋	有機 蔬菜	豆薯燻雞湯	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3
★ 3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燻魚 0魚丁、0洋芋、0紅蘿蔔/燻	時蔬鹹水雞	雲集鍋貼	有機 蔬菜	酸菜白肉湯	6 6	2 7	2 0	2 9	8 4
★ 3/25	六	紫米香飯	義式雞腿排*1 C雞腿排/燒	白鑽燴蜜干	西芹炒菇	產銷 履歷 蔬菜	結頭菜豬肉湯	6 6	2 7	2 0	2 8	8 4
★ 3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 C雞丁、九層塔/炸	蝦香扁蒲	客家小炒	產銷 履歷 蔬菜	韓式昆布湯	6 8	2 6	2 2	3 0	8 6
★ 3/28	二	蕎麥米飯	和風豬排*1 C豬排/燒	什錦粉絲煲	枸杞冬瓜燒	有機 蔬菜	玉米濃湯	6 5	2 7	2 2	2 8	8 3
★ 3/29	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅*1 C雞翅/滷	椒麻燒餃*2 C水餃/燒	香菇肉末筍	公糧 回饋 有機 蔬菜	肉骨茶湯	6 6	2 8	2 0	2 9	8 5
★ 3/30	四	白米飯	正宗回鍋肉 C肉片、豆干、0高麗菜/燒	地瓜條酥雞塊	麻香白玉煮	有機 蔬菜	日式味噌湯	6 6	2 8	2 2	3 0	8 6
★ 3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 C雞肉、0洋葱、0蛋/燒	芋香白菜滷	香濃咖哩	有機 蔬菜	冬瓜磚山圓	6 8	2 5	2 0	2 8	8 4

★ 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

