

# 沅益食品 112年 4月菜單 慈文國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量				
4/6	四	白飯 蔬食日	日式蒸蛋 蒸:蛋Q, 柴魚片, 青蔥	五更豆腐旺 煮:豆腐, 豆腐, 素肚, 木耳Q, 魷蘿蔔Q	香菇白菜 炒:香菇Q, 大白菜Q, 魷蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍, 蛋Q, 木耳Q, 魷蘿蔔Q, 豆腐	豆奶	6.5	2.9	2.4	2.6	850			
4/7	五	十穀米飯	鹹酥雞丁*3 炸:雞丁S, 胡椒鹽	香濃咖哩豬 煮:洋蔥Q, 洋芋Q, 魷蘿蔔Q, 毛豆T, 豬肉S	韭香芥菜 炒:芥菜Q, 韭菜Q, 魷蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q, 肉片S		6.6	2.8	2.3	2.5	856			
4/10	一	燕麥飯	烤肉醬佐豬排*1 燒:豬排S, 烤肉醬	八寶肉醬 煮:豆干, 絞肉S, 玉米S, 毛豆T, 魷蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q, 木耳Q, 魷蘿蔔Q	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q, 枸杞, 小薏仁		6.5	2.8	2.4	2.7	847			
4/11	二	白飯	迷迭雞翅*1 燻:雞翅S, 迷迭香	沙沙肉醬 炒:洋葱Q, 豬肉S, 番茄Q	什錦海鮮排*1 炸:海鮮排S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S, 洋芋Q, 魷蘿蔔Q, 蛋Q		6.5	2.7	2.5	2.8	846			
4/12	三	<b>古早味油飯</b> <b>虱目魚排*1</b> <b>和風佃煮</b> <b>芝麻季豆</b> <b>黑糖山粉圓</b> 炸:虱目魚排S 煮:白蘿蔔Q, 茼蒿, 豆腐, 玉米S 炒:絞肉T, 芝麻 季節蔬菜 黑糖, 山粉圓										6.5	2.8	2.3	2.7	844
4/13	四	小薏仁飯	古早味大排*1 燻:豬排S	梅乾油豆腐 燒:油豆腐, 梅乾菜	魷絲花椰 炒:花椰菜S, 魷蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋Q, 金針菇Q		6.5	2.7	2.4	2.6	835			
4/14	五	白飯	糖醋雞丁 燒:洋蔥Q, 彩椒Q, 雞肉S	白菜肉丸子*1 煮:白菜Q, 豬肉丸S, 魷蘿蔔Q	熱炒海根 炒:海帶, 金針菇Q, 薑絲	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片S		6.5	2.9	2.5	2.6	852			
4/17	一	白飯	魷燒燻肉 燻:魷, 白蘿蔔Q, 豬肉S, 豬腳S	番茄燻蛋 燻:番茄Q, 蛋Q, 豆腐	蒜香高麗 炒:高麗Q, 蒜, 魷蘿蔔Q	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q, 雞肉S		6.4	2.7	2.5	2.8	853			
4/18	二	小米飯	甜雞醬燒翅腿*2 燒:翅腿S	瓜仔肉醬 燻:醬瓜, 絞肉S, 白蘿蔔Q	蛋花福州丸*1 煮:蛋Q, 福州丸S, 三色豆S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 小魚乾		6.6	2.9	2.5	2.7	864			
4/19	三	<b>什錦炒麵</b> <b>轟炸雞腿*1</b> <b>蒸肉包*1</b> <b>蝦香蒲瓜</b> <b>肉羹湯</b> 炸:雞腿S 蒸:肉包S 炒:蒲瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 豆腐 肉羹S, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 筍										6.6	2.8	2.4	2.8	858
4/20	四	白飯	黑胡椒鮮嫩肉排*1 燻:豬排S, 三色豆S	什錦粉絲 炒:高麗Q, 絞肉S, 冬粉, 魷蘿蔔Q	玉米肉蓉 炒:玉米S, 刈薯Q, 絞肉S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶, 肉絲S		6.5	2.8	2.6	2.8	856			
4/21	五	蕎麥飯	咖哩雞排*1 煮:雞排S, 洋芋Q, 魷蘿蔔Q, 毛豆T	蜜汁豆干*2 燒:豆干, 芝麻	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q, 豬肉S, 彩椒Q	有機蔬菜	魷麵線羹湯 魷麵線, 筍, 魷蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S		6.5	2.9	2.4	2.8	859			
4/24	一	地瓜飯	泰式檸檬魚丁 燒:豆腐Q, 魷蘿蔔Q, 水紫S, 香菜	香雞堡*1 炸:雞堡S	酥香豆腐 煮:豆腐, 絞肉S, 蔥	有機蔬菜	藥膳蘿蔔湯 白蘿蔔Q, 排骨丁S, 當歸		6.5	2.9	2.4	2.7	854			
4/25	二	白飯	巴比Q燒肉排*1 燻:豬肉S, 洋蔥Q, 白芝麻	絲瓜滑金菇 炒:絲瓜Q, 金針菇Q, 枸杞	魷蘿蔔炒蛋 炒:魷蘿蔔Q, 蛋Q, 洋蔥Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片S		6.6	2.7	2.4	2.8	851			
4/26	三	<b>鐵板炒飯</b> <b>卡拉雞排*1</b> <b>滷味天婦羅</b> <b>筍片什錦</b> <b>紅豆烤奶</b> 炸:雞肉S 煮:天婦羅Q, 西洋Q 煮:筍片, 香菇Q, 豬肉S, 紅蘿蔔Q 紅豆T, QQ, 奶精										6.6	2.8	2.5	2.7	856
4/27	四	紫米飯	筍乾燻豬腳 燻:筍乾, 豬肉S, 豬腳S	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q, 花椰菜S, 肉絲S	海結燒麵輪 燒:海結, 麵輪	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q, 蛋Q, 番茄Q, 豆腐		6.5	2.8	2.4	2.6	842			
4/28	五	白飯	塔香三杯雞 燒:雞肉S, 米丁S, 九層塔	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦, 高麗Q	枸杞冬瓜 煮:冬瓜Q, 絞肉S	有機蔬菜	韓式海帶湯 黃豆芽Q, 海帶芽, 肉絲S		6.5	2.8	2.5	2.7	849			

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code, (T)表示產銷履歷  
 營養師: 沈凱瑄、黃琬絨、張韻登、呂亦婕 4/6(四)供應豆奶