

裕民田精緻午餐



慈文國中
112年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂肉蛋類 (份)	熱量 (kcal)			
4/3	一	 *彈性放假一天*兒童節&清明節放假* 												
4/4	二													
4/5	三													
4/6	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	什錦鮮蔬 0地瓜、T敏豆、0香菇/炒	酥炸百頁 百頁/炸	和風燒蘿蔔 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0玉米圈/煮	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 0結頭菜、C豬肉	豆奶	6 7	2 6	2 1	2 9	8 4	7
4/7	五	紫米飯	夜市鹽酥魚 0魚丁/炸	BBQ甜不辣 T甜不辣、0洋葱/燒	韓式部隊鍋 0高麗、泡菜、C肉片/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜、0蛋、C玉米		6 7	2 6	2 1	3 0	8 5	2
4/10	一	雜糧飯	紅燒扣肉 C肉丁、0蘿蔔、0紅蘿蔔/燒	彩繪玉米 C玉米、T毛豆、0紅蘿蔔/煮	雞堡大排 C雞堡大排/炸	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 0蘿蔔、C肉片、肉骨茶包		6 6	2 7	2 0	2 9	8 4	5
4/11	二	白米飯	鹽燒腿排*1 C雞腿排/燒	香菇肉末筍 筍、0香菇、C豬肉/炒	番茄炒蛋 0蛋、0番茄/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、0豆芽		6 8	2 7	2 1	2 8	8 5	7
4/12	三	紅蔥 滷肉飯	蒜香里肌排*1 C里肌排/燒	肉燥豆干 干丁、C絞肉/燒	青翠炒花椰 C花椰菜/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 0芋頭、西米露		6 6	2 8	2 0	2 8	8 4	8
4/13	四	白米飯	卡拉香雞翅*1 C雞翅/炸	濃郁咖哩洋芋 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	凍豆腐燴金針 凍豆腐、0金針、0高麗/燴	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲、0木耳、0紅絲、紅麵線		6 8	2 5	2 1	3 0	8 5	1
4/14	五	地瓜絲飯	壽喜燒肉片 C肉片、0豆芽/燒	鮮菇佛手瓜 0佛手瓜、0鮮菇、0紅蘿蔔/煮	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	筍香菇菇湯 筍片、0鮮菇、C雞肉		6 8	2 6	2 3	2 9	8 5	9
4/17	一	白米飯	椒麻魚排*1 0虱目魚排/燒	麻婆豆腐 C絞肉、豆腐、蔥/炒	芋香白菜滷 0大白菜、0芋頭、0蛋/煮	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 綠豆、00		6 7	2 7	2 0	2 8	8 4	8
4/18	二	薏仁飯	吮指炸雞腿*1 C雞腿/炸	銀芽炒肉絲 0豆芽、C肉絲、0紅蘿蔔/炒	泰式打拋豬 0番茄、C絞肉、干丁、九層塔/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、小魚乾、海芽		6 6	2 7	2 1	3 0	8 5	2
4/19	三	羅勒麵	日式照燒腿排*1 C雞腿排/燒	奶燉洋芋塊 0馬鈴薯、0杏鮑菇/煮	豆沙包 C豆沙包/蒸	季節蔬菜	金針花豬肉湯 金針花、C豬肉		6 8	2 5	1 9	2 8	8 3	7
4/20	四	白米飯	古早味筍香焢肉 C豬肉、筍/滷	甘甜高麗菜 0高麗菜、0紅蘿蔔/炒	地瓜脆薯 0地瓜條/炸	有機蔬菜	香濃玉米湯 C玉米、0蛋、0紅蘿蔔		6 7	2 7	2 3	2 9	8 6	0
4/21	五	胚芽米飯	鐵路滷排骨*1 C排骨/滷	洋蔥乳酪蛋 0紅蘿蔔、0洋葱、0蛋、乳酪/炒	醬燒海結 雞輪、海結/燒	有機蔬菜	香菇雞湯 0香菇、C雞丁、0蘿蔔		6 6	2 7	2 0	2 8	8 4	1
4/24	一	白米飯	紅燒魚丁 0魚丁/燒	五更豆腐煲 豆腐、0木耳、0金針菇/煮	蔬菜肉丸球 0大白菜、C肉丸球/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋		6 5	2 7	2 2	3 0	8 4	8
4/25	二	麥片香飯	蜂蜜醬燒雞翅*1 C雞翅/燒	枸杞冬瓜肉末 0冬瓜、C絞肉、枸杞/燒	玉米燴蛋 0紅蘿蔔、C玉米、0蛋/炒	有機蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、00		6 7	2 7	2 1	2 8	8 5	0
4/26	三	沙茶拌麵	蘑菇醬豬排*1 C豬排、蘑菇醬/燒	可樂餅 C玉米布丁酥/炸	夜市鹹水雞 0時蔬、C雞肉/炒	公糧回饋有機蔬菜	柴魚凍腐湯 豆腐、柴魚、海帶		6 7	2 6	2 0	2 9	8 4	5
4/27	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞 0紅蘿蔔、C雞丁、0洋葱/炒	螞蟻上樹 冬粉、0高麗菜、C絞肉/炒	鮮菇胡瓜 0紅蘿蔔、0胡瓜、0菇/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、0紅絲、0蛋		6 8	2 6	2 2	2 8	8 5	2
4/28	五	白米飯	泡菜燒肉 泡菜、C豬肉、0高麗菜/燒	塔香鮑菇干片 豆干、0杏鮑菇、九層塔/燒	彩繪花椰 0花椰、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片		6 5	2 7	2 3	2 8	8 4	1

★ 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。

Good!



*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜