



慈文國中

112年5月菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



全場供應精製豬標章、QR碼、一經銷戶
經銷商：1000023

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	油類	熱量
1	一	胚芽米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆干-燒	黃瓜什錦 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.5	2	3.2	851
2	二	香Q白飯	古早味大排*1 排骨S-滷	鮮菇白菜 大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3	820
3	三	台式炒飯	酥炸雞腿*1 雞腿S-炸	蒜蓉滷味 素肚土血S-滷	黑椒炒芽菜 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋Q筍T木耳Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2.2	3.2	848
4	四	蔬食日 千島香鬆飯	茶碗蒸 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-蒸	沙茶豆干 豆干-煮	可樂餅雙拼 可樂餅S地瓜條Q-炸	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2	3	828
5	五	燕麥飯	五香雞翅*1 雞翅S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q青豆Q肉絲S	6.5	2.6	2	3	835
8	一	小米飯	銀蘿燒肉 肉丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	冬瓜彩繪 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆臘壓金針菇Q-煮	芝麻蜜汁黑干 黑豆干-燒	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
9	二	香Q白飯	蒜味雞腿*1 雞腿S-滷	筍香肉燥 筍T絞肉S	蔬炒時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.4	2	3	820
10	三	担担乾麵	黑胡椒排骨*1 排骨S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q-煮	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3.2	829
11	四	胚芽米飯	紅咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬冬粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	柴香味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2.2	3	847
12	五	燕麥飯	炸豬排*1 豬排S-炸	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	醬燒海龍 海龍紅蘿蔔S-炒	沙茶肉羹湯 白蘿蔔Q肉羹S木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
15	一	糙米飯	迷迭香腿排*1 雞腿排S-滷	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	紅豆芋圓 紅豆臘壓芋圓地瓜圓	6.5	2.4	2	3	820
16	二	五穀米飯	塔香魚丁 魚丁Q豆干-煮	芹香什炒 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	味噌海芽湯 海帶芽、小魚干	6.7	2.5	2	3	842
17	三	香菇油飯	鹹酥雞 雞丁Q-炸	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	藥膳排骨湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3.3	848
18	四	海苔飯	蒜滷里肌*1 豬排S-滷	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q油腐-煮	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3	849
19	五	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	甘梅地瓜 地瓜條Q-炸	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.2	858
22	一	胚芽米飯	黃金魚排*1 魚排Q-炸	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆臘壓-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3.3	855
23	二	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	醬香蒸蛋 雞蛋Q香菇Q-蒸	韓式拌雜菜 油菜Q豆皮海帶芽冬粉紅蘿蔔Q-炒	地瓜QQ圓 地瓜Q Q圓	6.6	2.5	2.2	3	840
24	三	日式烏龍麵	BBQ豬排*1 豬排S-燒	夜市魷魚羹 洋蔥Q魷魚羹S筍T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	味噌豆腐湯 豆腐	6.5	2.4	2	3	820
25	四	糙米飯	五香棒棒腿*1 雞腿S-滷	雙色咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	青木瓜排骨 青木瓜Q排骨S	6.7	2.5	2	3.2	851
26	五	香Q白飯	薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	翡翠芙蓉 綠瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞塊*2 雞塊S-炸	香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁Q	6.5	2.5	2	3.3	841
29	一	小米飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	四寶甜湯 綠豆花豆薏仁Q圓	6.8	2.5	2	3	849
30	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁Q筍T-燉	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆臘壓-炒	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6.5	2.5	2	3.2	837
31	三	肉鬆飯	香滷腿排*1 雞腿排S-滷	日式蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲肉片S-炒	沙茶豆干片 豆干片-燒	麵線羹 筍T肉羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

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：5/4(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