

裕民田精緻午餐



慈文國中
112年5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)	油類 (份)	熱量 (kcal)		
5/1	一	白米飯	沙茶蔥香魚煲 0魚丁, 0洋葱, 蔥/燒	香蒜奶香玉米粒 0玉米, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	基隆黑輪塊 0黑輪, 0西芹/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆粉粿 綠豆, 粉粿	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
5/2	二	薏仁米飯	海苔雞米花 海苔粉, C雞丁/炸	麻辣滷味燙 0高麗, 0金針菇, 百頁, 豆皮/煮	筍香肉片 筍, C肉片/煮	有機蔬菜	魚乾豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 海芽	6 6	2 7	2 0	3 0	8 5
5/3	三	什錦炒麵	蜜汁豬排*1 C豬排/燒	醬拌肉燥丁 C絞肉, 豆干/煮	肉絲花椰 C花椰, C肉絲/炒	季節蔬菜	大黃瓜肉片湯 0大黃瓜, C肉片	6 6	2 8	2 0	2 8	8 8
5/4	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	素雞炒鮑菇 0杏鮑菇, 素雞, 蔥/燒	黑耳炒時蔬 0高麗, 0木耳, 0紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 0蛋, 0洋葱, 0番茄/炒	有機蔬菜	豬肉冬瓜湯 0冬瓜, C豬肉	6 7	2 7	2 2	2 8	8 3
5/5	五	燕麥飯	南洋咖哩豬 0洋芋, C豬肉, 0紅蘿蔔/煮	敏豆番薯 T敏豆, 0番薯/炸	白鑽燴蜜干 芝麻, 豆干/燒	有機蔬菜	豆薯燴雞湯 0豆薯, 燕仁, C雞肉	6 8	2 7	2 0	2 9	8 9
5/8	一	白米飯	虱目小魚排*2 C虱目小魚排/炸	客家小炒 豆干, C肉絲, 0芹/炒	黃金佛手瓜 0佛手瓜, 0玉米圈, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 0番茄, C肉片, 0高麗菜	6 7	2 7	2 0	2 8	8 8
5/9	二	胚芽0飯	古早味滷肉角 C肉角, 四分干/滷	西芹炒菇 0白蘿蔔, 0西芹, 0杏鮑菇/炒	洋蔥肉豆腐 豆腐, C絞肉, 0洋葱/炒	有機蔬菜	九份地瓜芋圓 0地瓜, 芋圓	6 8	2 8	2 1	2 8	8 5
5/10	三	茄汁義大利麵	五香雞翅*1 C雞翅/燙	蠔油茼蒿 0茼蒿, C絞肉/燙	椒麻燒餃*2 C水餃/燒	季節蔬菜	好彩頭蘿蔔湯 0蘿蔔, C豬肉	6 9	2 5	1 8	2 8	8 2
5/11	四	紫米飯	鐵路滷排骨*1 C排骨/滷	培根高麗菜 C培根, 0高麗菜/炒	冬瓜麵筋 0冬瓜, 麵筋/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, C肉絲	6 6	2 6	2 3	2 8	8 1
5/12	五	白米飯	照燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	鹽酥炸雙拼 百頁, 0甜不辣/炸	鐵板銀芽 0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豬肉海結湯 薑絲, 昆布, C肉片	6 7	2 7	2 1	2 9	8 5
5/15	一	雜糧飯	黑椒豚肉柳 蔥, 0洋葱, C豬肉/煮	玉米炒毛豆 0玉米, 0紅蘿蔔, T毛豆/炒	咖哩洋芋 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 8	2 6	1 9	2 8	8 5
5/16	二	白米飯	老薑麻油雞 C雞丁, 0高麗, C米血/燒	三杯杏菇炒干 九層塔, 0杏鮑菇, 豆干/炒	虎皮蝦捲 C蝦捲/燒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭, 西米露	6 7	2 6	2 4	2 8	8 0
5/17	三	肉絲炒飯	和風里肌排*1 C里肌排/燒	麻婆豆腐 豆腐, C絞肉, 蔥/燒	佛跳牆 0木耳, 0紅蘿蔔, 0大白菜/煮	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花, C肉片	6 7	2 7	2 2	3 0	8 2
5/18	四	地瓜飯	嘎嘣脆雞腿*1 C雞腿/炸	泡菜豚肉鍋 0高麗, 泡菜, C肉片, 0金針菇, 麵/炒	鮮炒瓠瓜 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海鮮濃湯 素燻雞, 海芽, 0蛋	6 7	2 8	2 0	2 8	8 5
5/19	五	白米飯	義式番茄豬肉 0番茄, C豬肉, 0洋芋/煮	麥香雞堡 C雞堡/炸	蒜味花椰菜 蒜, C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑, 0冬瓜, C肉片	6 5	2 6	2 4	2 9	8 1
5/22	一	小米香飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	五更豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇/煮	金黃燴豬肉 0玉米, 0洋芋, C絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 0芹, 0蘿蔔, C貢丸	6 8	2 6	1 9	2 8	8 5
5/23	二	白米飯	烤肉醬風肉排*1 里肌排/燒	鍋貼煎+地瓜薯條 C鍋貼, 0地瓜條/炸	包心白菜粉絲 0紅蘿蔔, 0白菜, 粉絲, 0木耳/滷	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 6	2 5	2 5	2 8	8 8
5/24	三	炸醬麵	蜜汁滷雞排*1 C雞腿排/滷	甜麵肉燥干丁 C絞肉, 干丁/煮	多汁蒸肉包 C肉包/蒸	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 6	2 9	1 5	2 8	8 3
5/25	四	麥片飯	正宗回鍋肉 C肉片, 豆干, 0高麗菜/燒	枸杞冬瓜燒 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/煮	時蔬炒筍 筍, 0香菇/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, 00	6 8	2 6	2 1	2 9	8 4
5/26	五	白米飯	泰式魚丁 0魚丁, 百頁/炸	蒙古炒肉絲 0豆芽菜, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	沙茶關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0玉米圈/煮	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 0豆豉, C雞丁, 0香菇	6 7	2 6	2 0	3 0	8 9
5/29	一	蕎麥0飯	韓式豬肉鍋 0高麗, 泡菜, C肉片, 0金針菇/煮	鮮味黃瓜 0大黃瓜, 0鮮菇/炒	蒜泥豆腐 豆腐, 蒜/燒	產銷履歷蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
5/30	二	白米飯	吮指炸雞翅*1 C雞翅/炸	福州大0丸 C福州丸, 0大白菜/燒	杏菇薯塊 0洋芋, 0杏菇, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁, 蜜豆, T紅豆, 芋圓	6 7	2 5	2 5	3 0	8 4
5/31	三	豬肉炒烏龍麵	黑椒豬排*1 C豬排/燒	氣炸花枝球*2 C花枝丸/炸	夜市鹹水雞 0時蔬, C雞肉/燙	公糧回饋有機蔬菜	四神豬肉湯 燕仁, C豬肉, 0洋芋	6 7	2 8	1 9	2 9	8 7

★ 標示為三章一0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

