



慈文國中

112年6月菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼全國農產品追溯系統 - QRcode 一掃即知
註冊編號: 12009212

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	手腳蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	蔬食日 千島香鬆飯	五香豆干×2 五香豆干-燒	金黃珍珠炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	鮮燴黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.6	2.4	2	3.2	836
2	五	燕麥飯	三杯雞 雞丁S薯薯Q-煮	甜醬油豆腐 三角油豆腐-煮	敏豆炒肉絲 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820
5	一	什穀米飯	糖醋豬排*1 豬排S-燒	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	鮮菇白菜 白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	產銷履歷 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.5	2	3	842
6	二	海苔飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3	820
7	三	黑胡椒鐵板麵	麻香肉片 肉片S薯薯Q-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮-滷	Q青菜 玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3.2	851
8	四	胚芽米飯	酥炸雞腿*1 雞腿S-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 地瓜Q圓湯 地瓜Q Q圓	6.6	2.4	2.2	3	832
9	五	小米飯	金黃魚丁 魚丁Q南瓜Q-煮	芹炒黑輪 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	鍋燒三味 海結麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 雞丁Q香菇Q蘿蔔Q	6.5	2.5	2.2	3	833
12	一	糙米飯	可樂雞翅*1 雞翅S-滷	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	海苔魷魚丸*2 魷魚丸S海苔粉柴魚片-燒	產銷履歷 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3	828
13	二	麥片飯	香滷排骨*1 排骨S-滷	焗汁鮮蔬 大白菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海芽紅蘿蔔Q豆皮-炒	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	6.5	2.5	2	3	828
14	三	台式炒飯	韓式洋釀雞 雞丁Q-燒	沙茶雙味 素雞油豆腐-炒	紅絲時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	Q青菜 黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2.2	3.2	834
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-煮	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	和風大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-燒	有機蔬菜 柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	6.5	2.6	2.2	3	840
16	五	五穀米飯	蒜蓉雞腿排*1 雞腿排S-滷	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	椒鹽黃金薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.5	2	3.2	851
17	六	燕麥飯	香酥魚排*1 魚排Q-炸	柴香蒸蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-蒸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	有機蔬菜 麵線羹湯 肉羹S麵線紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T	6.7	2.5	2	3.3	855
19	一	胚芽米飯	紅燒番茄燉肉 肉丁S蕃茄Q蘿蔔Q-煮	炫風雞塊*2 雞塊S-炸	芹香什錦 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉	6.6	2.5	2	3	835
20	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜 大頭菜肉絲湯 大頭菜Q肉絲S	6.5	2.5	2.2	3	833
21	三	義式螺旋麵	炸滷豬排*1 豬排S-炸	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	Q青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834
22	四	端午節快樂！									
23	五										
26	一	糙米飯	黃金魷魚排*1 魷魚排S-炸	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	家常油腐 油腐絞肉S-煮	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	6.6	2.4	2.2	3	832
27	二	香Q白飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S	6.5	2.5	2.2	3	833
28	三	韓式拌飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-煮	翠炒敏豆 敏豆Q木耳Q-炒	沙茶白玉肉片 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 四寶甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	6.5	2.4	2	3	820
29	四	藜麥飯	蒜香翡翠魚 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 時瓜肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
30	五	胚芽米飯	香滷豬排*1 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	茶碗蒸 雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-蒸	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q筍T	6.7	2.5	2	3.2	851
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。											
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：6/1(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											

營養師 劉容均