

裕民田精緻午餐

慈文國中
112年6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)	油脂與鹽類 (份)	熱量 (kcal)
6/1	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	番茄炒蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	麻婆豆腐 蔥, 豆腐/煮	彩繪花椰 S花椰/炒	有機蔬菜	迪化麵線湯 紅麵線, C肉羹, 0蘿蔔絲, 0紅絲	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
6/2	五	燕麥飯	泡菜燒肉 泡菜, 0高麗菜, C豬肉/煮	丸子白玉煮 C丸子, 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 0紅絲/拌	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 5	2 8	2 2	2 8	8 4 6
6/5	一	白米飯	卡拉脆脆雞 C雞肉/炸	夜市滷味燙 豆干, 素肚/滷	玉米洋芋 0玉米, 0洋芋, 1毛豆/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 0時蔬, 0金針, 0番茄	6 8	2 6	2 1	2 8	8 5 0
6/6	二	胚芽0飯	沙茶海鮮煲 沙茶, 0魚丁, 0豆芽, 0紅蘿蔔/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍/炒	塔香甜不辣 九層塔, 1甜不辣/燒	有機蔬菜	芋頭QQ切 0芋頭, 00, 奶粉	6 5	2 5	2 2	2 8	8 2 4
6/7	三	義大利麵	迷迭雞腿排*1 C雞腿排/燒	奶香杏鮑菇 0杏鮑菇, 0洋芋/煮	貢丸地瓜薯 C貢丸, 0地瓜條/炸	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
6/8	四	紫米飯	黑胡椒豬排*1 C豬排/燒	日式咖哩 0紅蘿蔔, 0洋芋/煮	蔥燒油豆腐 油豆腐, 味噌, 蔥/燒	有機蔬菜	豆薯雞湯 0豆薯, C雞丁	6 6	2 6	2 3	2 8	8 4 1
6/9	五	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, 0鮮菇/燒	麻辣燙 0時蔬, 0豆腐, 0金針菇, 雞/煮	醬拌木耳脆瓜 0薑瓜, 0木耳/煮	有機蔬菜	養生肉骨茶 0蘿蔔, 肉骨茶包, C豬肉	6 5	2 7	2 0	3 0	8 4 3
6/12	一	白米飯	洋芋燉魚 0魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	白鑽黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	可樂餅 C可樂餅/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 6	2 7	2 0	2 8	8 4 1
6/13	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	家常滷白菜 0大白菜, 0蛋, 0香菇絲, 0木耳/煮	泰式打拋肉 九層塔, 0番茄, C絞肉, 干丁/煮	有機蔬菜	甜心地瓜湯 0地瓜, 粉圓	6 5	2 7	2 2	2 8	8 3 9
6/14	三	古早拌飯	香燒排骨*1 C排骨/燒	蒸蛋 0蛋, 蔥, 0紅蘿蔔/蒸	鮮炒高麗菜 0高麗菜/煮	季節蔬菜	大黃瓜肉片湯 0大黃瓜, C肉片	6 5	2 6	2 2	3 0	8 4 0
6/15	四	地瓜飯	塔香三杯雞 C雞丁, C米血, 九層塔/燒	香煎菜頭粿 蘿蔔糕/煎	黑木耳花椰 0木耳, S花椰/炒	有機蔬菜	酸辣湯 鴨絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, C肉絲	6 5	2 5	2 1	2 8	8 2 1
6/16	五	白米飯	香酥脆雞腿*1 C雞腿/炸	五更豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇	BBQ豆芽肉 0豆芽, C肉片/燒	有機蔬菜	白玉珍珠湯 0蘿蔔, 0玉米圈	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
6/17	六	胚芽飯	氣泡燒雞翅*1 C雞翅/燒	清炒合掌瓜 0紅蘿蔔, 0合掌瓜/炒	夜市鹹水雞 0時蔬, C雞肉/燙	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, C肉絲	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
6/19	一	燕麥飯	泰式魚丁 0魚丁/炸	暖暖關東煮 油豆腐, 0蘿蔔, 1甜不辣/煮	番茄炒蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	產銷履歷蔬菜	時蔬肉片湯 0時蔬, C肉片	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4 9
6/20	二	小米香飯	日式咖哩雞 C雞丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	鮮菇蒲瓜 0鮮菇, 0蒲瓜/煮	椒鹽百頁燒 百頁/燒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 1紅豆, 紫米	6 5	2 8	2 1	3 0	8 5 3
6/21	三	蘑菇鐵板麵	鐵路里肌排*1 C里肌/燒	豆沙包 C豆沙包/蒸	蝦香高麗 蝦皮, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 0蘿蔔, C排骨	6 6	2 6	2 0	3 0	8 4 2
6/22	四	~端午節連假~										
6/23	五	~端午節連假~										
6/26	一	蕎麥0飯	美式炸雞翅*1 C雞翅/炸	肉絲炒干片 豆干, C肉絲/炒	杏鮑佛手瓜 0杏鮑菇, 0佛手瓜, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4 9
6/27	二	白米飯	開胃筍燒扣肉 筍, C豬肉/滷	脆炒西蘭花 S花椰菜/炒	蒜蓉黑豆干 蒜, 豆干/滷	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6 7	2 6	2 2	3 0	8 5 4
6/28	三	豬肉乾拌麵	胡椒雞腿排*1 C雞腿排/燒	韭菜銀芽 0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	公糧回饋有機蔬菜	豆薯菇湯 0鮮菇, 0豆薯	6 6	2 8	2 0	3 0	8 5 7
6/29	四	雜糧飯	蔥燒大排*1 C里肌排, 蔥/燒	枸杞冬瓜煲 枸杞, C絞肉, 0冬瓜/煮	時蔬Q丸 0時蔬, C豬肉丸/煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花, C肉片	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
6/30	五	白米飯	炙燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	醬油燜筍 筍/燜	洋蔥炒蛋 0洋蔥, 0紅蘿蔔, 0蛋/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 0酸, C肉片	6 6	2 8	2 1	3 0	8 6 0

★ 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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜