

裕民田精緻午餐



慈文國中
110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)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
★ 4/1	四	白米飯 (蔬食日)	香酥餅薯條 C香酥餅*1, C地瓜條/炸	開陽瓠瓜 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	毛豆油腐 油豆腐, 0毛豆/煮	有機蔬菜	三絲滑蛋湯 筍絲, 0蛋, 木耳, 紅蘿蔔	6.4	3.0	2.0	3.0	858
★ 4/2	五	4/2(五)補休一日										
★ 4/5	一	4/5(一)補休一日										
★ 4/6	二	紫米香飯	照燒里肌排 C豬排*1/燒	秀珍白玉煮 0蘿蔔, 0秀珍菇/煮	客家小炒 干片, 0肉絲, 0蔥/燒	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜, 0肉片	6.4	2.7	2.2	2.8	832
★ 4/7	三	香噴噴肉燥麵	五香雞腿排 C雞腿排*1/燒	雙色饅頭 C饅頭*1/蒸	鮮菇花椰菜 0花椰菜, 0鮮香菇/炒	季節蔬菜	青木瓜肉湯 青木瓜, 0豬肉	6.8	2.5	2.1	2.8	842
★ 4/8	四	白米飯	古早味焢肉 0肉丁, 0蘿蔔/煮	杏菇薯塊 0洋芋, 0杏菇, 0紅蘿蔔/煮	椒鹽酥炸百頁 百頁/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 0蛋, 紅蘿蔔	6.2	2.0	2.0	3.0	849
★ 4/9	五	糙米飯	薄皮酥香雞翅 C雞翅*1/炸	洋蔥乳酪蛋 0蛋, 0洋蔥, 0紅蘿蔔, 乳酪/炒	芹香三絲 0西芹, 0肉絲, 海帶絲, 白干絲/炒	有機蔬菜	鮮芋圓仙草 仙草汁, 芋圓, 蜜豆	5.7	2.2	2.0	3.0	848
★ 4/12	一	白米飯	鐵板洋蔥魚塊 0鮭魚丁, 0洋蔥/炒	金黃燒雞茸 0雞茸, 0玉米, 0毛豆仁/燒	麥香雞肉排 C雞肉排*1/炸	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 0肉絲	6.6	2.7	2.0	3.0	850
★ 4/13	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 C雞丁, 0洋芋/煮	結頭菜肉片 0結頭菜, 0肉片/煮	髮菜肉丸子 0白菜, 0髮菜, C豬肉丸*1/擔	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 味噌, 海芽	6.4	2.8	2.2	2.8	839
★ 4/14	三	肉絲炒飯	黃金炸豬排 C豬排*1/炸	大桶滷味 四分干, 大黑豆干/滷	和風關東煮 0蘿蔔, 0玉米圓/煮	季節蔬菜	地公芋圓 地瓜, 芋圓	6.6	2.6	2.2	3.0	847
★ 4/15	四	小米飯	鹽燒翅小腿 C翅小腿*2/燒	鮮炒花椰 0花椰, 0紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 0絞肉, 豆腐, 0毛豆/燒	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔, 0豬肉	6.4	2.6	2.1	2.8	822
★ 4/16	五	白米飯	泡菜燒肉" 0肉片, 泡菜, 0高麗/燒	芋香白菜滷 0大白菜, 0芋頭, 0木耳, 0蛋/煮	肉燥滷蛋 0蛋*1, 0絞肉, 干丁/滷	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇, 大黃瓜, 0肉片	6.4	2.5	2.1	2.8	814
★ 4/19	一	蕎麥米飯	脆皮香雞排 C雞排*1/炸	沙茶白玉米糕 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, C米糕/煮	玉米燒絞肉 0玉米, 0絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	粉圓厚切 珍珠, 奶泡, 茶包	6.6	2.4	2.2	3.0	832
★ 4/20	二	白米飯	和風里肌 C豬排*1/燒	韭菜炒豆芽 0豆芽, 0韭菜/炒	蒜泥脆皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 0肉片	6.4	2.6	2.2	2.8	824
★ 4/21	三	起司肉醬麵	BBQ嫩雞腿 C雞腿*1/滷	豆沙包 C豆沙包*1/蒸	肉燥萵仔菜 0萵苣, 0絞肉/燙	季節蔬菜	骨茶豬肉湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 0豬肉	6.8	2.8	2.0	2.8	862
★ 4/22	四	薏仁飯	茄汁洋芋燉肉 0肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	地瓜條酥雞塊 C地瓜條, C雞塊*1/炸	鮮菇刺瓜 0刺瓜, 0鮮香菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 0蛋	6.6	2.6	2.2	3.0	847
★ 4/23	五	白米飯	火焰炭烤雞排 C雞排*1/烤	什錦粉絲煲 0高麗, 0絞肉, 冬粉, 0蔥/炒	小瓜竹筍肉絲 0小黃瓜, 0竹筍, 0肉絲/燒	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽, 昆布, 0肉片	6.5	2.5	2.3	2.8	826
★ 4/26	一	燕麥Q飯	黃金瓦片魚排 C旗魚*1/炸	蛋酥香菇白菜 0大白菜, 0香菇, 蝦皮, 0蛋/煮	百頁海帶 百頁, 海帶/滷	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜, 0肉片	6.4	2.5	2.1	3.0	823
★ 4/27	二	白米飯	薑母鴨 0鴨丁, 0高麗, 薑/煮	菇燴佛手瓜 0佛手瓜, 0菇/燴	咖哩馬鈴薯 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲	6.8	2.4	2.1	2.8	835
★ 4/28	三	鐵板麵	義式雞腿嫩排 C雞腿排*1/燒	流沙奶金包 C奶黃包*1/蒸	肉絲花椰 0花椰菜, 0紅蘿蔔, 0肉絲/炒	公糧回饋有機蔬菜	雙片豬筍湯 0豬肉片, 筍片	6.7	2.6	2.0	2.8	840
★ 4/29	四	地瓜絲飯	洋蔥肉絲條 0肉絲, 0洋蔥, 0蔥/炒	香菇扁蒲 0扁蒲, 0香菇/煮	香甜玉米餅 C玉米餅*1/炸	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6.6	2.5	2.0	3.0	835
★ 4/30	五	白米飯	香菇雞丁 C雞丁, 0香菇, 0蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 0大白菜, 海芽, C獅子頭*1/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞, 0冬瓜, 0絞肉/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 起司, 玉米, 0蛋	6.6	2.8	2.1	2.8	851

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。