沅益食品美味午餐

慈文國中

112年8-9月菜單

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
8/30	三	玉米肉末炒飯	沙茶燒肉 燒:豬肉片S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q	絲瓜豆腐煲 煮:豆腐.絲瓜Q.香菇Q.枸杞	薯條拼魚塊 炸:地瓜條Q*3.魚塊Q*1	履歷蔬菜	冬瓜茶粉圓 小薏仁.粉圓		6.6	2.7	2.3	2.6	839
8/31 蔬食	四	薏仁飯	咕咾素雞片 炒:素雞片.番茄Q	蒜蓉醬蘿蔔糕*3 燒:蘿蔔糕.蒜	蝦香蒲瓜 炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜	白玉香菇湯 白蘿蔔Q.香菇Q		6.7	2.6	2.1	2.6	834
9/1	五	白米飯	梅香排骨 滷:豬肉丁S.排骨丁S.洋蔥Q.梅子	歐姆蛋 炒:馬鈴薯Q.香菇Q.蛋Q	豆皮白菜滷 炒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q.豬肉片S		6.7	2.7	2.1	2.8	850
9/4	一	地瓜飯	椒鹽翅小腿*2 燒:翅小腿S	台式滷味 滷:白蘿蔔Q.海帶結.黑豆干	敏豆肉絲 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.香菇Q.肉絲S	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q.薑		6.6	2.7	2.1	2.7	839
9/5	二	白米飯	蒜泥白肉 炒:豬肉片S.小黃瓜Q.蒜	鮮蝦排拼鍋貼 炸:蝦排S*1.鍋貼S*1	茄汁炒肉末 炒:番茄Q.洋蔥Q.豬絞肉S	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.筍片.豬肉片S		6.5	2.8	2.2	2.6	837
9/6	三	肉絲炒麵	卡拉雞排*1 炸:雞排S	香Q芋泥包*1 蒸:芋泥包S	木須高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.豬肉絲S		6.8	2.6	2	2.9	852
9/7	四	白米飯	爪哇咖哩豬排*1 煮:豬排S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.敏豆Q	布丁蒸蛋 蒸:蛋Q	燒獅子頭*1 滷:獅子頭S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	豆奶	6.6	2.7	2.2	2.6	837
9/8	五	五穀飯	腰果蜜酥雞柳 炒:雞肉柳T.洋蔥Q.西芹Q.腰果	滷味雙拼 滷:豆干.米血丁S	青花美白菇 炒:青花菜S.美白菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆T.粉圓.奶粉		6.5	2.8	2.2	2.6	837
9/11	一	白米飯	照燒里肌排*1 燒:豬排S	蔥爆豆干肉絲 炒:豆干片.豬肉絲S.青蔥	黃瓜燒什錦 煮:黃瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q.雞丁S		6.5	2.8	2.1	2.6	835
9/12	二	紅藜飯	三杯雞排*1 燒:雞排S.九層塔	奶香四彩丁 炒:洋芋Q.紅蘿蔔Q.玉米S.毛豆T	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q.豬肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.海帶芽.小魚干.味噌		6.6	2.7	2	2.7	836
9/13	三	香菇油飯	酸甜魚排*1 炸.燒:魚排S..洋蔥Q	天婦羅拼貢丸 滷:天婦羅Q*1.貢丸S*1	鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜Q		6.7	2.6	2.2	2.7	841
9/14	四	白米飯	檸檬烤翅*1 烤:雞翅S	香蔥紅絲蛋 炒:蛋Q.紅蘿蔔Q.青蔥	雲耳炒脆薯 炒:豆薯Q.木耳Q.豬肉絲S	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.小薏仁.豬肉片S.枸杞		6.5	2.7	2.2	2.8	839
9/15	五	糙米飯	家鄉滷豬腳 滷:豬肉丁S.豬腳丁Q.筍乾	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.玉米S.香菇Q	餡餅拼魚塊 炸:豬肉餡餅S*1.虱目魚塊Q*1	有機蔬菜	沙茶米粉湯 米粉.韭菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豬肉S		6.6	2.8	2.2	2.6	844
9/18	一	黑芝麻飯	醬爆肉片 炒:豬肉片S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	五香嫩油腐 滷:油豆腐.青蔥	白醬雞蓉 煮:洋芋Q.雞絞肉T.紅蘿蔔Q.西芹Q	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍Q.龍骨丁S		6.5	2.8	2.1	2.5	830
9/19	二	白米飯	甜洋釀雞腿*1 炸.燒:雞腿S	泡菜部隊鍋 煮:白菜Q.韓式泡菜.凍豆腐.韓式年糕	韓式海帶芽 炒:海帶芽.紅蘿蔔Q.小黃瓜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q.洋蔥Q.玉米S		6.6	2.7	2.3	2.6	839
9/20	三	茄汁肉醬麵	蒲燒鯛魚排*1 蒸:蒲燒鯛魚Q.高麗菜Q	雞柳拼玉米餅 炸:雞柳S*1.玉米餅S*1	蒜香花椰 炒:青花菜S.花椰菜S.蒜	季節蔬菜	和風雞湯 豆薯Q.雞丁S		6.7	2.9	2.1	2.8	865
9/21	四	小米飯	粉嫩雞排*1 滷:雞排S	番茄滑蛋 炒:番茄Q.洋蔥Q.蛋Q	肉絲黃豆芽 炒:黃豆芽Q.木耳Q.豬肉絲S	有機蔬菜	台式酸辣湯 筍絲.豆腐.木耳Q.豬肉S.紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.1	2.9	848
9/22	五	白米飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S.肉角S.白芝麻	冬瓜肉燥 滷:冬瓜Q.碎瓜.豬絞肉S	脆炒竹筍 炒:竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆.麥片.西谷米		6.5	2.8	2.2	2.5	833
9/23	六	玉米飯	椰漿南洋雞 煮:雞丁S.南瓜Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:豆干片.豬肉絲S.芹菜Q	菇菇炒季豆 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.鴻喜菇Q	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q.蛋Q.味噌		6.6	2.8	2.1	2.7	846
9/25	一	白米飯	黑胡椒醬燜雞 燒:雞丁S.洋蔥Q.杏鮑菇Q	豆干燒肉 滷:豆干.豬肉S	小瓜甜不辣 炒:小黃瓜Q.紅蘿蔔Q.甜不辣Q	履歷蔬菜	三絲金針湯 金針菇Q.木耳Q.豬肉絲S.乾金針		6.5	2.9	2.1	2.6	842
9/26	二	麥片飯	大阪豬排*1 烤:豬排S	芙蓉蒸蛋 蒸:蛋Q.青蔥	沙茶金菇海根 燒:海帶根.紅蘿蔔Q.金針菇Q	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 胡瓜Q.肉片S		6.5	2.8	2.1	2.6	835
9/27	三	主廚蛋炒飯	椒麻雞排*1 燒:雞排S	分抱海鮮卷*一 炒:海鮮卷S.番茄Q.九層塔	蝦香炒時蔬 炒:高麗菜Q.木耳Q.蝦米	季節蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓		6.7	2.7	2.2	2.6	844
9/28	四	白米飯	香酥魚排*1 炸:虱目魚排S	肉絲炒寬粉 炒:寬冬粉.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.豬肉絲S	麻婆豆腐 燒:豆腐.豬絞肉S.青蔥	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q.玉米S.海帶結		6.6	2.7	2.1	2.7	839
9/29-10/1		中秋連假											

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:9/7(四)

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。