



沉益10月菜單

慈文國中

日期	主食	主菜	蔬菜	湯品	營養成分
10/1	白飯	蔥油雞 燒：雞丁S、洋蔥Q、青蔥	泡菜燒肉 燒：泡菜、豬肉片S	季豆皮絲 炒：四季豆Q、豆皮	有機蔬菜
10/4	白飯	照燒豬排X1 燒：豬排S	結頭菜燴三鮮 燴：結頭菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	珍珠肉末 燒：玉米Q、絞肉S	履歷蔬菜
10/5	小米飯	蜜汁烤雞腿X1 烤：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆S	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q、鴻喜菇Q	有機蔬菜
10/6	台式炒麵	黑胡椒鮮肉排X1 炸：豬排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜
10/7	白飯	三杯燒豆腐 燒：豆腐	日式蒸蛋 蒸：香菇Q、蛋Q	芹香海帶絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	有機蔬菜
10/8	蕎麥飯	洋芋燒肉 炒：馬鈴薯Q、洋蔥Q、豬肉S、義式香料	醬燒福州丸 燒：豆腐Q、紅蘿蔔Q、福州丸S	椒鹽百頁 炸：百頁豆腐、胡椒鹽	有機蔬菜
10/12	紫米飯	花生燉肉 燉：豬肉S、花生	番茄白花椰 炒：番茄Q、白花椰S	翡翠炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q、毛豆S	有機蔬菜
10/13	洋菇青醬麵	鐵板豬排X1 燒：豬排S	鍋貼玉米餅 炸：鍋貼S、玉米餅S	小瓜鮮菇 炒：小黃瓜Q、菇類Q、豆皮	履歷蔬菜
10/14	白飯	香酥魚排X1 炸：魚排S	和風雞肉親子丼 燒：雞肉柳S、洋蔥Q、蛋Q	腰果椒鹽豆腐 燒：豆腐、紅椒Q、毛豆S、腰果	有機蔬菜
10/15	香鬆拌飯【獨享包】	義式番茄燉雞 煮：番茄Q、雞肉S	海根炒肉絲 炒：海帶根、豬肉絲S	芋香白菜滷 滷：芋頭Q、白菜Q	有機蔬菜
10/18	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：雞肉S、杏鮑菇Q、紅棗	起司玉米烘蛋 炒：玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	什錦雜菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	履歷蔬菜
10/19	白飯	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S、海苔粉	干片小炒 炒：豆干、肉絲S、蔥	黃瓜木須 煮：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜
10/20	白醬義式麵	蜜汁雞排X1 燒：雞排S、白芝麻	小肉包 蒸：小肉包S	開陽高麗 炒：高麗菜Q、蝦米	季節蔬菜
10/21	十穀飯	蘑菇醬淋肉排X1 燒：蘑菇Q、豬肉S	麻辣燙 燒：蘿蔔Q、百頁Q、海帶結、菇類Q	肉絲敏豆 炒：敏豆Q、洋芋Q、肉絲S	有機蔬菜
10/22	白飯	香烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干、絞肉S、紅蘿蔔Q	金耳絲瓜 炒：絲瓜Q、金耳菇Q	有機蔬菜
10/25	小薏仁飯	蔥燒里肌排X1 燒：豬排S、蔥	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q、獅子頭S	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干、芝麻	履歷蔬菜
10/26	白飯	椰香咖哩雞 煮：雞丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q	蒜泥油豆腐 燒：油豆腐、蒜	香蔥紅絲蛋 炒：蔥、紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜
10/27	韓式燒肉飯	卡拉雞腿排X1 炸：雞腿排S	關東小火鍋 煮：蘿蔔Q、玉米Q、豆皮、金耳菇Q	鮮菇花椰菜 燒：花椰菜S、菇類Q	回饋有機蔬菜
10/28	燕麥飯	糖醋排骨 燒：排骨S、洋蔥Q、白芝麻	腐皮蝦卷 炸：蝦捲S、紅蘿蔔Q、玉米Q	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q、香菇Q	有機蔬菜
10/29	白飯	辣醬燒雞翅X1 燒：雞翅S	螞蟻上樹 煮：高麗菜Q、冬粉、絞肉S	香筍赤肉 炒：筍Q、豬肉片S	有機蔬菜

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

營養師：暨湘云 10/27(三) 公糧回饋有機蔬菜

