

裕民田精緻午餐

慈文國中
112年8-9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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	熱量 (Kcal)			
8/30	三	烏龍炒麵	卡滋雞米花 C雞肉/炸	醬拌肉燥丁 C絞肉、豆干/煮	韭菜炒銀芽 0豆芽菜、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米、C豬肉	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 .4	3
8/31	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	豆皮高麗煮 豆皮、0高麗菜/煮	香燒甜不辣 T甜不辣/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓 0地瓜、芋圓	6 .7	2 .5	2 .0	2 .8	8 .3	3
9/1	五	小米香飯	香燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	番茄炒蛋 0蛋、0番茄、0洋蔥/炒	0丸燉時蔬 0時蔬、C豬肉丸/燉	有機蔬菜	豆薯燜雞湯 0豆薯、燕仁、C雞肉	6 .7	2 .7	2 .4	3 .0	8 .6	7
9/4	一	白米飯	炙燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	海結豆干塊 芝麻、豆干、海結/滷	和風蘿蔔煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海芽、豆腐	6 .5	2 .8	2 .1	2 .9	8 .4	8
9/5	二	麥片飯	壽喜燒魚 0魚丁、0豆芽/炒	基隆黑輪塊 0黑輪、0西芹/炒	波波玉米粒 0玉米、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、00	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8	8 .4	0
9/6	三	香噴噴肉燥飯	香酥炸雞腿*1 C雞腿/炸	黑耳炒時蔬 0高麗、0木耳、0紅蘿蔔/炒	椒鹽百頁 百頁/燒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 0蒲瓜、C排骨	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 .5	7
9/7	四	白米飯	鐵路肉排*1 C里肌/燒	醬燒木耳黃瓜 0黃瓜、0木耳/煮	泰式打拋豬 九層塔、0番茄、C絞肉、干丁/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、0冬瓜、C肉片	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 .3	6
9/8	五	地瓜飯	南洋咖哩雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	脆炒花椰 C花椰菜/炒	Q嫩蒸蛋 0蛋、蔥、0紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、豆腐、0紅蘿蔔、C肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	2 .9	8 .4	5
9/11	一	蕎麥0飯	義式番茄豬肉 0番茄、C豬肉、0洋芋/燉	肉絲炒干片 豆干、C肉絲/炒	芋香滷白菜 0大白菜、0蛋、0芋頭、0木耳/煮	產銷履歷蔬菜	白玉珍珠湯 0蘿蔔、0玉米	6 .6	2 .7	2 .1	2 .8	8 .4	3
9/12	二	白米飯	鹽燒雞腿排*1 C雞腿排/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	菇菇蒲仔 0鮮菇、0蒲瓜/煮	有機蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、0地瓜	6 .9	2 .6	2 .1	2 .9	8 .6	1
9/13	三	豬肉拌麵	和風豬排*1 C里肌排/燒	蒜香炒筍 蒜、筍/炒	金黃乳酪蛋 起司、0紅蘿蔔、0蛋、0洋蔥/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 燕仁、C豬肉、0洋芋	6 .6	2 .9	2 .0	2 .8	8 .5	6
9/14	四	胚芽0飯	親子雞肉丼 C雞肉、0洋蔥、蔥/燒	花枝燒 柴魚片、C花枝丸/燒	鹹水時蔬 0高麗菜、0木耳/燙	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6 .8	2 .8	2 .0	2 .9	8 .6	7
9/15	五	白米飯	涮嘴香酥魚 0魚丁、0白頁/炸	杏菇薯塊 0洋芋、0杏菇、0紅蘿蔔/煮	韭菜豆芽 0韭菜、0豆芽、0紅絲/炒	有機蔬菜	海芽濃湯 素蠔絲、海芽、0蛋	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 .5	7
9/18	一	白米飯	吮指炸雞翅*1 C雞翅/炸	麻婆豆腐 蔥、豆腐/煮	飄香麻辣燙 0高麗菜、0白菜、C肉片、0金針菇、雞/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 0芹、0蘿蔔、C貢丸片	6 .7	2 .8	2 .0	3 .0	8 .6	4
9/19	二	燕麥飯	糖醋肉排*1 C豬排/燒	番茄洋葱蛋 0蛋、0番茄、0洋蔥/炒	紅炒佛手瓜 0紅蘿蔔、0佛手瓜/炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 T紅豆、紫米	6 .6	2 .8	2 .2	2 .8	8 .5	3
9/20	三	茄汁義大利麵	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	素肚杏鮑菇 0杏鮑菇、海結、素肚/炒	彩繪花椰 C花椰/炒	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花、C肉片	6 .6	2 .5	2 .0	2 .8	8 .2	6
9/21	四	紫米飯	泡菜燒肉 泡菜、0高麗菜、C豬肉/煮	暖暖關東煮 0紅蘿蔔、0蘿蔔/煮	雞塊地瓜條 C雞塊、0地瓜條/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .4	3 .0	8 .5	9
9/22	五	白米飯	塔燒三杯雞 C雞丁、C米血、九層塔/燒	包心白菜 0紅蘿蔔、0白菜、0木耳/滷	洋芋咖哩 0紅蘿蔔、0洋芋/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8	8 .4	0
9/23	六	胚芽0飯	蔥炒魚丁 0魚丁、0洋蔥、蔥/炒	鮮煮大黃瓜 0大黃瓜、0紅蘿蔔/煮	多汁蒸肉包 C肉包/蒸	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 .5	5
9/25	一	白米飯	夜市鹽酥雞 C雞丁/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	西芹炒菇 0白蘿蔔、0西芹、0杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 0豆薯、C肉片	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 .5	2
9/26	二	雜糧飯	里肌大排*1 C里肌排燒	冬瓜絞肉煲 枸杞、C絞肉、0冬瓜/煮	酥皮海鮮捲 C海鮮捲/炸	有機蔬菜	芋香西米露 0芋頭、西米露	6 .6	2 .7	2 .0	2 .9	8 .4	5
9/27	三	鑊板炒麵	五香雞翅*1 C雞翅/滷	客家小炒 豆干、C肉絲、0芹/炒	蝦香高麗 蝦皮、0高麗、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	香菇雞湯 0香菇、C雞肉、0蘿蔔	6 .5	2 .7	2 .0	2 .8	8 .3	4
9/28	四	白米飯	燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	廟口麵線湯 紅麵線、C肉羹、0蘿蔔絲、0紅絲	6 .8	2 .7	2 .0	2 .9	8 .5	9
9/29	五												

中秋節放假~

中秋節放假~

★ 標示為三章一0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