

裕民田精緻午餐



慈文國中
110年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全雞 雞腿 (份)	五香 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油麵 肉燥 (份)	熱量 (Kcal)		
★ 10/1	五	紫米飯	糖醋雞丁 C雞丁、0洋葱/燒	椒鹽百頁 百頁/燒	竹筍炒肉絲 0竹筍、0肉絲/炒	有機 蔬菜	巧達玉米湯 玉米、0蛋、紅蘿蔔	6 .6	2 .8	2 .0	2 .8	8 4 8
★ 10/4	一	白米飯	脆皮嫩雞翅*1 C雞翅/炸	豆醬油腐 油豆腐、豆醬、0蔥/燒	番茄高麗爆肉末 0高麗、0番茄、0絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	當歸豬肉湯 當歸、蘿蔔、0豬肉	6 .5	3 .0	2 .0	2 .8	8 5 6
★ 10/5	二	小米白飯	照燒魚 0鮭魚丁、0洋葱、0蔥/燒	青蔥菜脯炒蛋 0蛋、0蔥、菜脯/炒	杏鮑菇洋芋 0洋芋、0杏鮑菇/煮	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗、0肉片	6 .8	2 .7	2 .2	3 .0	8 6 9
★ 10/6	三	台式炒麵	紐澳良雞腿排*1 C雞腿排/燒	芹香黑輪 黑輪、0芹/炒	彩繪花椰 0花椰、0紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	三絲滑蛋湯 0蛋、筍絲、豆腐	6 .6	2 .7	2 .1	2 .8	8 4 3
★ 10/7	四	香鬆飯 (蔬食日)	日式蒸蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0蔥/蒸	炸地瓜薯薯 C地瓜條/炸	芋香木須白菜 0大白菜、0蛋、0芋頭、0木耳/炒	有機 蔬菜	蒲瓜菇菇湯 蒲瓜、菇	6 .7	2 .6	2 .2	3 .0	8 5 4
★ 10/8	五	薏仁飯	鹽燒翅小腿*2 C雞小腿/燒	綜合滷味 素肚、豆干、海結/滷	沙茶燒蘿蔔 0白蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紅豆粉條 紅豆、粉條	6 .5	2 .6	2 .1	2 .8	8 2 9
★ 10/11	一	10/11(一)國慶日補休一日										
★ 10/12	二	白米飯	咖哩洋芋雞 C雞丁、0洋芋/煮	四海煎鍋貼 C鍋貼/煎	開陽瓠瓜 0瓠瓜、蝦皮/煮	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶、0肉片	6 .6	2 .5	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 10/13	三	起司肉醬麵	黃金豬排*1 C豬排/炸	蠔油窩仔菜 0窩仔菜/燙	豆沙包 C豆沙包/蒸	季節 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、0肉片	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 4 7
★ 10/14	四	白米飯	迷迭香雞腿*1 C雞腿/滷	冬瓜花生麵筋 0冬瓜、花生、麵筋/煮	黑椒銀芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香芋圓地瓜 地瓜、芋圓	6 .5	2 .7	2 .3	2 .8	8 4 1
★ 10/15	五	麥片0飯	蘑菇醬豬柳 0豬柳、0洋葱、蘑菇醬/燒	香酥脆餅 C脆餅/炸	韓式炒年糕 0高麗、泡菜、年糕/炒		竹筍燉雞湯 竹筍、C雞肉	6 .8	2 .5	2 .2	3 .0	8 5 4
★ 10/18	一	白米飯	麻油燒鴨 0鴨丁、0高麗/燒	玉米毛豆 0玉米、0毛豆、0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	麥香雞堡排 C雞堡排/炸	產銷 履歷 蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜、薏仁、0肉片	6 .8	2 .8	2 .1	3 .0	8 7 4
★ 10/19	二	地瓜飯	鹽燒大肉排*1 0豬排/燒	客家小炒 豆干、0芹、0肉絲/炒	雙色花椰菜 0白花、0青花、0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紅麵線羹 紅麵線、C肉羹、筍絲、紅絲	6 .7	2 .8	2 .1	2 .8	8 5 8
★ 10/20	三	豬肉炊飯	喀拉魚排*1 C虱目魚/炸	螞蟻上樹 冬粉、0絞肉、0高麗、0紅蘿蔔/炒	白玉蘿蔔 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0菇/煮	季節 蔬菜	珍珠烤切 珍珠、奶粉、茶包	6 .8	2 .6	2 .2	3 .0	8 6 1
★ 10/21	四	白米飯	麻香肉片 0肉片、0豆芽/燒	蔬菜海丸子 C福州丸、0白菜、0海芽/煮	菇菇燴黃瓜 0黃瓜、0菇/燴	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、C雞丁	6 .6	2 .6	2 .2	2 .8	8 3 8
★ 10/22	五	蕎麥飯	蘋果西打雞腿*1 C雞腿/滷	毛豆洋葱乳酪蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋葱、起司、0毛豆/炒	烟桂竹筍煲 桂竹筍/燉	有機 蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜、0豬肉	6 .5	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 0
★ 10/25	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 0肉絲、沙茶、0洋葱/炒	雞塊甜不辣 C甜不辣、C雞塊/炸	凍豆腐燴金針 凍豆腐、0金針、0高麗/燴	產銷 履歷 蔬菜	燒仙草 仙草汁、芋圓、00	6 .8	2 .7	2 .0	3 .0	8 6 4
★ 10/26	二	白米飯	蔥油嫩雞 C雞丁、0蔥/燒	西芹海絲 海絲、0西芹/炒	奶香馬鈴薯 0馬鈴薯、0紅蘿蔔、C培根/煮	有機 蔬菜	筍片湯 筍片、0豬肉	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 5 5
★ 10/27	三	烏龍拌麵	傳統滷排骨*1 0排骨/燒	鮑魚菇蕪菁 0鮑魚菜、0鮑魚菇/煮	蒸鮮肉包 C肉包/蒸	公糧 回饋 有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 高麗、菇、0豬肉	6 .7	2 .6	2 .1	2 .8	8 4 3
★ 10/28	四	胚芽飯	酥脆炸雞翅*1 C雞翅/炸	麻婆豆腐 0絞肉、豆腐、0毛豆/燒	韭菜豆芽 0豆芽、0韭菜/炒	有機 蔬菜	福菜粉絲湯 粉絲、福菜、0肉絲	6 .6	3 .0	2 .1	3 .0	8 7 5
★ 10/29	五	白米飯	梅干扣肉 0肉丁、梅干菜、筍/燒	彩椒海鮮捲 C海鮮捲、0彩椒/燒	鮮味佛手瓜 0佛手瓜、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、C雞丁、香菇	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 4 6

★ 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

*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