



# 沉益10月菜單



慈文國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菓	油脂	熱量
10/2	一	白米飯	蜜汁燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐,絞肉S,紅蔥頭	蒜炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S,芹菜Q	6.5	2.8	2.3	2.5	835
10/3	二	地瓜飯	檸檬烤雞翅*1 烤:雞翅S	咖哩炒粉絲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,絞肉S	菇菇嫩豆腐 煮:嫩豆腐,鴻喜菇Q,豆豉	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜,肉片S	6.6	2.9	2.2	2.8	861
10/4	三	什錦炒麵	糖醋里肌排*1 燒:里肌排S,洋蔥Q,毛豆T	蒜香蘿蔔糕*3 煮:蘿蔔糕,蒜	脆炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S	6.7	2.9	2.2	2.7	863
10/5	四	白米飯	糖醋大油豆腐*1 燒:油豆腐	滷味雙拼 滷:天婦羅Q,貢丸S*1	番茄豆腐蛋 炒:豆腐,番茄Q,蛋Q	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌	6.6	2.8	2.3	2.6	847
10/6	五	胚芽飯	滑菇黃燜雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q,紅椒Q	素雞炒櫛瓜 炒:素雞片,櫛瓜Q	清炒豆薯 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	可可燕麥飲 可可粉,燕麥	6.5	2.8	2.3	2.7	844
10/7-10/10 雙十連假												
10/11	三	番茄蛋炒麵	酥炸卡拉雞*1 炸:雞排S	海鮮卷拼米血 燒:海鮮卷S*1,米血S*1	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	摩摩喳喳 西谷米,芋頭Q,地瓜Q	6.7	2.8	2.2	2.9	865
10/12	四	白米飯	熱炒三杯魚 炒:魚丁S,百頁豆腐,九層塔	莎莎肉醬 燒:洋芋Q,洋蔥Q,番茄Q,絞肉S	蛋酥白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蛋Q	有機蔬菜	紅麵線湯 麵線,脆筍絲,木耳Q,肉絲S	6.5	2.7	2.3	2.8	841
10/13	五	糙米飯	烤肉醬淋豬排*1 燒:豬排S	布丁蒸蛋 蒸:蛋Q	海帶豆干絲 炒:豆干絲,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑絲	6.5	2.8	2.2	2.7	842
10/16	一	玉米飯	客家滷豬腳 滷:豬肉丁S,豬腳丁Q,梅干菜	豆干拼天婦羅 滷:黑豆干,天婦羅Q	季豆肉絲 炒:敏豆T,肉絲S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	刺瓜排骨湯 刺瓜Q,龍骨丁S	6.6	2.8	2.2	2.7	849
10/17	二	白米飯	印度咖哩雞排*1 煮:雞排S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	蒜香黃瓜百匯 燒:黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S	6.6	2.7	2.3	2.5	835
10/18	三	播香白醬麵	日式蒲燒鯛*1 蒸:蒲燒鯛Q,豆芽菜Q	薯條拼雞塊 炸:地瓜薯條Q*3,雞塊S*1	花椰菜肉片 炒:白花菜S,青花菜S,肉片S	季節蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍Q,肉片S	6.8	2.8	2.1	2.8	865
10/19	四	紫米飯	美式脆皮雞腿*1 炸:雞腿S	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	鮮菇高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	6.5	2.8	2.2	2.5	833
10/20	五	白米飯	蘑菇醬燉雞 燒:雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,香菇Q	京醬肉絲 燒:金針菇Q,洋蔥Q,肉絲S	蒜香脆筍 燒:筍片Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q,白菜Q,杏鮑菇Q	6.6	2.8	2.2	2.6	844
10/23	一	白米飯	沙茶肉排*1 炒:豬排S,洋蔥Q	宮保豆干 炒:豆干片,小黃瓜Q,肉絲S,油花生	佛手瓜滑蛋 燒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S	6.5	2.8	2.2	2.6	837
10/24	二	麥片飯	咕咾嫩雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,彩椒Q	珍珠炒肉末 炒:豆薯Q,玉米S,洋蔥Q,毛豆T,絞肉S	蘿蔔福州丸*1 燒:白蘿蔔Q,福州丸S,香菜	有機蔬菜	薏米蒲瓜湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,小薏仁,肉片S	6.6	2.9	2.2	2.5	845
10/25	三	肉絲炒麵	醬烤豬肋排*1 燒:豬肋排S	鍋貼拼玉米餅 炸:鍋貼S*1,玉米餅S*1	韭香炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	季節蔬菜	綜合燒仙草 紅豆T,花豆,QQ,仙草原汁	6.8	2.8	2.2	2.7	863
10/26	四	五穀飯	椒鹽魚排*1 炸:虱目魚排S	菇菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,青蔥	和風燒洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,油豆腐	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌	6.6	2.7	2.2	2.7	839
10/27	五	白米飯	泡菜炒肉 炒:豬肉片S,白菜Q,韓式泡菜	四季炒針菇 炒:敏豆T,金針菇Q,紅蘿蔔Q	韓式寬冬粉 炒:寬粉,紅蘿蔔Q,木耳Q,絞肉S,白芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S,粉絲	6.6	2.7	2.2	2.7	841
10/30	一	紅藜飯	瓜仔雞 煮:雞丁S,海帶結,麻油瓜	菜脯炒干丁 炒:豆干丁,絞肉S,菜脯,豆豉	清燒大黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 玉米S,高麗菜Q,蛋Q	6.6	2.8	2.2	2.7	849
10/31	二	白米飯	蘿蔔紅燒肉 滷:豬肉丁S,白蘿蔔Q,青蔥	番茄肉末豆腐 燒:豆腐,番茄Q,絞肉S	蒜炒時蔬 炒:白花菜S,青花菜S,蒜	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,洋蔥Q,奶粉	6.5	2.8	2.2	2.5	833

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:10/5(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、黃琬純、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，不適其過敏體質者食用，請留意。

