慈文國中 112年10月菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	小米飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-煮	什錦小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	產銷履歷	芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q	6.6	2.5	2	3	835
3	二	糙米飯	迷迭香雞腿*1 雞腿S-滷	塔香蕃茄肉末 洋蔥Q絞肉S蕃茄Q-煮	奶焗白菜 大白菜Q金針菇Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2.2	3	840
4	三	蛋炒飯	古早味大排*1 排骨S-滷	甜醬關東煮 三角油豆腐黑輪Q米血S-煮	翠炒綠蔬 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	Q青菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.7	2.5	2	3.2	851
5	四	蔬食日 香鬆飯	沙茶豆干 豆干-煮	酥炸雙併 可樂餅S地瓜條Q-炸	時蔬高麗 高麗菜Q麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐	6.6	2.5	2	3.3	848
6	五	五穀米飯	咔啦脆皮雞排*1 雞排S-炸	海味炒蛋 海帶芽玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q蘿蔔Q雞丁Q	6.7	2.6	2	3	849
9	一	國慶連假										
10	二											
11	三	日式烏龍麵	鹽風塘豬排*1 豬排S-炸	豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	芝麻海根 海根芝麻肉絲S紅蘿蔔Q-煮	Q青菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S	6.5	2.7	2	3.3	856
12	四	藜麥飯	三杯魚 魚丁Q豆干-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	韓式部隊鍋 高麗菜Q肉片S金針菇Q豆皮泡麵-煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S木耳Q雞蛋Q筍T紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3	849
13	五	麥片飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	地瓜QQ湯 地瓜Q Q圓	6.5	2.7	2	3.2	852
16	一	燕麥飯	五香雞腿排*1 雞腿排S-滷	髮菜時蔬羹 大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮	紹子肉醬 碎干丁絞肉S蕃茄Q-煮	產銷履歷	和風小魚湯 海帶芽小魚干	6.5	2.6	2	3.2	844
17	二	香Q白飯	洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	泰式肉丸子 獅子頭S玉米粒S甜椒Q-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.7	2	3	850
18	三	香菇油飯	香酥魚排*1 魚排Q-炸	鮮燴什錦 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	Q青菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3.4	846
19	四	糙米飯	糖醋豬排*1 豬排S甜椒Q-燒	紅蔥香拌雞 雞肉Q高麗菜Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔Q麵輪-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q雞丁Q	6.5	2.5	2.2	3.1	837
20	五	小米飯	可樂雞翅*1 雞翅S-滷	醬淋蘿蔔糕 蘿蔔糕丁-炸後淋醬	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.8	2.5	2	3.2	858
23	一	藜麥飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-煮	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	蒜蓉雙味 豆干素肚-煮	產銷履歷	黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁Q	6.5	2.6	2.1	3	838
24	二	胚芽米飯	奶香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q香菇Q紅蘿蔔Q-蒸	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹S紅蘿蔔Q木耳Q筍T雞蛋Q	6.6	2.5	2	3	835
25	三	担担乾麵	烤肉醬豬排*1 豬排S-滷	彩椒黑輪 黑輪Q甜椒Q-煮	回鍋高麗 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	Q青菜	味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2	3.2	851
26	四	麥片飯	酥炸雞腿*1 雞腿S-炸	金黃珍珠蛋 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔Q肉絲S	6.8	2.7	2	3	864
27	五	燕麥飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-煮	韓式拌雜菜 冬粉油菜Q豆皮紅蘿蔔Q海帶芽-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3.2	851
30	一	香Q白飯	香濃咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲紅蘿蔔Q-煮	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-煮	產銷履歷	四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.6	2	3	849
31	二	五穀米飯	醬爆肉片 肉片S洋蔥Q-煮	海苔魷魚丸×2 魷魚丸S海苔粉柴魚片-燒	敏豆肉絲 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.2	837

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。　營養師 劉容均.黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。　★三章1Q豆奶日：10／5（四）。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：台灣農產生產追溯　(T)：產地-台灣