

裕民田精緻午餐

慈文國中
112年10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)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸空 肉堅果類 (份)	熱量 (Kcal)	
10/2	一	薏仁米飯	香滷排骨*1 C排骨/燒	豆醬油腐 油豆腐、豆醬、蔥/燒	菇菇燴黃瓜 0黃瓜、0菇/燴	產銷履歷蔬菜	當歸豬肉湯 0蘿蔔、C豬肉	6 .6	2 .6	2 .3	2 .8 41
10/3	二	白米飯	喀滋魚丁 0魚丁、白頁/炸	泡菜豚肉鍋 0高麗、泡菜、C肉片、0金針菇/炒	綜合滷味 素肚、豆干/滷	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆	6 .7	2 .8	2 .0	3 .0 64
10/4	三	什錦烏龍麵	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	芹香黑輪 0黑輪、0芹/炒	彩繪花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花、C肉片	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8 40
10/5	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	蒸雞蛋羹 0蛋、0紅蘿蔔、蔥/蒸	咖哩魚丸 0紅蘿蔔、0洋芋、C小魚丸/煮	木須白菜 0大白菜、0蛋、0木耳/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片、C豬肉	6 .7	2 .7	2 .0	2 .8 48
10/6	五	胚芽飯	蔥油嫩雞 C雞丁、蔥、0洋蔥/燒	香酥脆餅 C脆餅/炸	西芹海絲 海絲、0西芹/炒	有機蔬菜	羅宋湯 0番茄、0高麗菜、C豬肉	6 .8	2 .5	2 .3	2 .9 52
10/9	一	彈性放假一天~									
10/10	二	國慶日放假一天~									
10/11	三	豬肉炊飯	蔥燒大排*1 C里肌排、蔥/燒	洋蔥乳酪蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋蔥、起司/炒	和風燒蘿蔔 0白蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	柴魚凍腐湯 豆腐、柴魚、海帶	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8 55
10/12	四	白米飯	香酥雞米花 C雞丁/炸	培根高麗菜 C培根、0高麗菜/炒	客家小炒 豆干、0芹、C肉絲/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0 52
10/13	五	蕎麥飯	麻香肉片 C肉片、0豆芽/燒	麥香雞堡 C雞堡/炸	開陽瓠瓜 0瓠瓜、蝦皮/煮	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 0蘿蔔、C肉片	6 .7	2 .6	2 .3	2 .9 52
10/16	一	白米飯	檸檬翅腿*1 C雞翅/燒	木耳黃瓜煮 0黃瓜、0木耳/煮	泰式打拋豬 九層塔、0番茄、C絞肉、干丁/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 0冬瓜、C肉片	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0 57
10/17	二	雜糧飯	油腐蠔油雞 C雞丁、油腐、0鮮菇/燒	螞蟻上樹 冬粉、C絞肉、0高麗、0紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 C花椰、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	九份地瓜芋圓 0地瓜、芋圓	6 .7	2 .6	2 .1	2 .8 43
10/18	三	茄汁義大利麵	酥炸雞腿*1 C雞腿/炸	蜜汁黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	蔬菜丸子 C福州丸、0大白菜/煮	季節蔬菜	香菇雞湯 0蘿蔔、C雞丁、0香菇	6 .7	2 .7	1 .9	2 .8 45
10/19	四	白米飯	迷迭香腿排*1 C雞腿排/滷	番茄炒蛋 0蛋、0洋蔥、0番茄/炒	燜桂竹筍煲 桂竹筍/燉	有機蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜、C豬肉	6 .6	2 .8	2 .0	2 .8 48
10/20	五	麥片0飯	筍香燻魚 0魚丁、筍/滷	雞塊甜不辣 0甜不辣、C雞塊/炸	鹹水時蔬 0高麗菜、0木耳、T敏豆/燙	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 0蒲瓜、C肉片	6 .8	2 .6	2 .0	2 .9 52
10/23	一	白米飯	脆皮嫩雞翅*1 C雞翅/炸	玉米炒蛋 0蛋、0玉米、0紅蘿蔔/炒	冬瓜麵筋 0冬瓜、麵筋、C絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 .6	2 .7	2 .0	3 .0 50
10/24	二	小米白飯	韓式燒肉 泡菜、0高麗菜、C豬肉/煮	西芹炒菇 0白蘿蔔、0西芹、0杏鮑菇/炒	四海煎鍋貼 C鍋貼/煎	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、T紅豆、蜜豆	6 .5	2 .7	2 .3	2 .9 46
10/25	三	炸醬麵	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	紅燒油豆腐 油豆腐、C絞肉/燒	韭菜豆芽 0豆芽、0韭菜/炒	季節蔬菜	四神湯 薏仁、C豬肉、0洋芋	6 .7	2 .7	1 .8	2 .9 47
10/26	四	白米飯	蘑菇醬魚丁 0魚丁、0洋蔥、蘑菇醬/燒	白玉蘿蔔 0白蘿蔔、0紅蘿蔔、C肉羹/煮	地瓜薯薯 0地瓜條/炸	有機蔬菜	巧達玉米湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 .8	2 .6	2 .2	2 .9 57
10/27	五	薏仁飯	五香雞腿排*1 C雞腿排/燒	香燒百頁 百頁/燒	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、0酒蒸/煮	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲、冬菜、C肉絲	6 .9	2 .6	1 .9	2 .8 52
10/30	一	紫米飯	鹽燒大肉排*1 C豬排/燒	麻婆豆腐 C絞肉、豆腐/燒	毛豆仁燴蛋 0蛋、T毛豆、0洋蔥/燴	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 0豆薯、C肉片	6 .7	2 .9	1 .9	2 .8 60
10/31	二	白米飯	卡拉雞腿堡*1 C卡拉雞腿/炸	燉煮馬鈴薯 0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	蒜香竹筍 蒜、0竹筍/炒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶、0豆芽、C豬肉	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0 49

★ 標示為三章—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