

11月菜單

11.11, 原來也是浪漫的Pokey Day!

慈文國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	蔬菜	油	熱	
11/1	三	黑椒鐵板麵	泰式甜雞醬 裏翅小腿 烤:翅小腿S X2	玉米餅*1 炸:玉米餅S	脆炒香筍 炒:筍片,豬肉片S	冬菜粉絲湯 大白菜Q,紅蘿蔔Q,冬菜,粉絲	季節蔬菜	6	2	1	2	8
11/2	四	白米飯	布丁蒸蛋 蒸:蛋Q	三杯油豆腐 燒:油豆腐,九層塔	鮮炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	八寶粥 紅豆T,綠豆,花豆,糯米,麥片,小薏仁	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/3	五	甜玉米飯	卡拉雞排*1 炸:雞排S	筍丁肉蓉 煮:筍丁Q,豬絞肉S	蒜香青花菜 炒:青花菜S	結菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S,薑	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/6	一	小米飯	醬燒豬排*1 燒:豬排S	芝麻滷豆干 滷:黑豆干,白芝麻	豉香炒季豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,豆豉	味噌海芽湯 海帶芽,味噌	履歷蔬菜	6	2	2	2	8
11/7	二	白米飯	蔥油雞 煮:雞丁S,高麗菜Q,青蔥,薑	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	三絲銀芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	玉米濃湯 玉米S,紅蘿蔔Q,洋芋Q,蛋Q	有機蔬菜	6	2	1	2	8
11/8	三	主廚 蛋炒飯	檸檬烤雞翅*1 烤:雞翅S	鍋貼拼貢丸 炸:鍋貼S*1,煮:貢丸S*1	木須脆瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芋香四益~ 芋頭西米露 芋頭Q,紫米,西谷米	季節蔬菜	6	2	1	2	8
11/9	四	五穀飯	大阪豬排*1 炸:豬排S	玉米滑蛋 炒:玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	金菇大白菜 燒:大白菜Q,木耳Q,金針菇Q	白玉肉片湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,香菜	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/10	五	白米飯	親子丼 燒:雞柳T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	眷村炸醬 燒:豆干丁,豬絞肉S,毛豆仁T	紅燒獅子頭*1 燒:獅子頭S	酸菜脆筍雞湯 筍片,酸菜,雞丁S	有機蔬菜	6	2	2	3	5
11/11(六)運動會不供餐~ Let's go 運動會~~												
11/13(一)運動會補假												
11/14	二	大薏仁飯	泡菜魚丁 煮:魚丁S,高麗菜Q,韓式泡菜	番茄嫩蛋 炒:豆腐,番茄Q,蛋Q	蔬菜粉絲 燒:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豬絞肉S	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔Q,豬肉絲S	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/15	三	義式肉醬麵	脆皮雞腿*1 炸:雞腿S	鮮肉包*1 蒸:鮮肉包S	蒜香炒花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜	大瓜雞湯 大黃瓜Q,雞丁S	季節蔬菜	6	2	1	2	8
11/16	四	白米飯	橙汁豬排*1 燒:豬排S,洋蔥Q,彩椒Q	雞塊*2 炸:雞塊S	清炒大頭菜 炒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,豬肉片S	菇菇鮮蔬湯 高麗菜Q,杏鮑菇Q,豬肉片S	有機蔬菜	6	2	1	2	8
11/17	五	紫米飯	三杯雞丁 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	冬瓜肉燥 燒:冬瓜Q,豬絞肉S	奶油玉米塊 煮:玉米Q	暖暖燒仙草 紅豆T,花豆,仙草原汁	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/20	一	紅藜飯	泰式燒雞排*1 煮:雞排S,洋蔥Q,芝麻	大根燒海結 燒:白蘿蔔Q,海帶結	客家小炒 炒:豆干片,芹菜Q,紅蘿蔔Q	豆腐味噌湯 豆腐,小魚干,味噌	履歷蔬菜	6	2	2	2	8
11/21	二	白米飯	芝麻照燒豬*1 燒:豬排S,白芝麻	櫻花蝦高麗 炒:高麗菜Q,櫻花蝦	紅絲蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	巧達濃湯 洋芋Q,玉米粒S,洋蔥Q,西芹Q	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/22	三	古早味 油飯	海苔炸魚排*1 炸:虱目魚排S,海苔粉	蒜茸蘿蔔糕*3 燒:蘿蔔糕,蒜	家鄉白菜滷 燒:白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	冬瓜粉條 綠豆,粉條,冬瓜糖	季節蔬菜	6	2	1	2	8
11/23	四	小米飯	甜酸咕咾肉 燒:豬肉丁S,洋蔥Q,彩椒Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐,豬絞肉S	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q	小魚白菜湯 大白菜Q,小魚干	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/24	五	白米飯	麻油嫩煮雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,薑	三杯滷味 滷:米血丁S,白蘿蔔Q,海帶結	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,蒜	枸杞補氣湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞,小薏仁	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/27	一	麥片飯	傳香豬排*1 炸:豬排S	醬香杏菇洋芋 燒:洋芋Q,杏鮑菇Q,九層塔	韭菜炒豆干 炒:豆干片,豬肉絲S,韭菜Q	當歸雪蓮湯 白蘿蔔Q,雪蓮子,當歸片	履歷蔬菜	6	2	2	2	8
11/28	二	白米飯	咖哩雞排*1 炒:雞排S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	鮮蔬寬粉 炒:寬冬粉,高麗菜Q,木耳Q	雲耳扁蒲 炒:扁蒲Q,木耳Q,蒜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐,蛋Q	有機蔬菜	6	2	2	2	8
11/29	三	台式炒麵	古早味大排*1 滷:豬排S	沙茶 百頁甜不辣 燒:百頁豆腐,甜不辣Q,敏豆T	開陽高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	香筍雞湯 筍,雞丁S	季節蔬菜	6	2	1	2	8
11/30	四	白米飯	豆豉蔥燒魚 燒:魚丁S,黑輪丁Q,豆豉,青蔥	珍珠肉蓉 炒:玉米粒S,紅蘿蔔Q,豬絞肉S	肉絲炒海帶 炒:海帶絲,金針菇Q,豬肉絲S,紅蘿蔔Q	紅豆紫米 紅豆T,紫米	有機蔬菜	6	2	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:11/2(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:沈凱瑋、黃曉絨、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。