



慈文國中

112年11月菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證QR碼
QR碼
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	麻香肉絲炒飯 蔬食日 香鬆飯	香滷腿排*1 雞腿排S-滷	沙茶雙味 貢丸S油腐-煮	暖呼部隊鍋 肉片S金針菇Q高麗菜Q泡麵-煮	紅豆紫米湯 紅豆TAP紫米	6.6	2.5	2	3.1	839
2	四	麥片飯	蒜蓉五香豆干x2 五香豆干-燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q筍T木耳Q雞蛋Q	6.8	2.4	2	3.2	850
3	五	麥片飯	燒烤雞翅*1 雞翅S-烤	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3.2	851
6	一	小米飯	蘿蔔燉肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮	炫風雞塊*3 雞塊S-炸	四寶甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.6	2.6	2	3.2	851
7	二	燕麥飯	美式炸雞腿*1 雞腿S-炸	打拋肉 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3.2	851
8	三	焗烤螺旋麵	岩燒肉排*1 豬排S-燒	豆沙包 豆沙包S-蒸	滷香世家 豆干肉片S金針菇Q酸菜T-滷	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.6	2.6	2	3.1	847
9	四	五穀米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	薑味海根 海根紅蘿蔔Q-炒	蔥炒黑輪 黑輪Q洋蔥Q-炒	和風小魚湯 小魚干豆腐	6.8	2.5	2	3.2	858
10	五	胚芽米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	三杯油腐 三角油豆腐-燒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.5	2	3.1	846
13	一	運動會補假									
14	二	小米飯	黑胡椒排骨*1 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	筍香羹湯 雞蛋Q紅蘿蔔Q筍T肉羹S木耳Q	6.6	2.5	2	3.1	839
15	三	香菇油飯	鹽酥雞 雞丁Q-炸	和風蘿蔔煮 蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	炸醬肉末 干丁絞肉S毛豆TAP紅蘿蔔Q-煮	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842
16	四	五穀米飯	紅燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	翠綠敏豆 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	6.8	2.6	2	3.2	865
17	五	香Q白飯	可樂雞翅*1 雞翅S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蒜炒時蔬 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	6.6	2.5	2	3.1	839
20	一	海苔飯	御膳大排*1 豬排S-燒	甜醬關東煮 油腐甜不辣Q-煮	金黃珍珠 玉米粒Q紅蘿蔔Q芋頭Q毛豆TAP-炒	日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.6	2	3.3	863
21	二	藜麥飯	黃金魚排*1 魚排Q-炸	油蔥香拌雞 雞肉Q高麗菜Q-煮	蠔香海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.5	2	3.2	844
22	三	什錦炒麵	BBO豬排*1 豬排S-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	香菇雞湯 香菇Q蘿蔔Q雞丁Q	6.7	2.6	2	3.1	854
23	四	香Q白飯	匈牙利雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	蒜滷雙味 豆干素肚-滷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.5	2	3	849
24	五	麥片飯	香濃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆TAP-燒	雞米花 雞米花S-炸	時蔬豆腐湯 高麗菜Q紅蘿蔔Q豆腐香菇Q	6.6	2.5	2	3.2	844
27	一	小米飯	塔香鍋燒魚 魚丁Q豆薯Q-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	韓式拌雜菜 海帶芽黃豆芽Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3.2	851
28	二	糙米飯	炸豬排*1 豬排S-炸	魚香炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	麻辣湯 高麗菜Q金針菇Q肉片S豆管泡麵-煮	銀耳甜湯 白木耳	6.6	2.6	2	3.1	847
29	三	台式炒飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	蔬炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	薑絲海結湯 海帶結排骨S	6.8	2.6	2	3.2	865
30	四	燕麥飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	酥炸雙拼 可樂餅S地瓜條TAP-炸	白菜滷 大白菜Q肉絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	柴香味噌湯 豆腐	6.6	2.5	2	3.3	848

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：11/2(四)。

：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (TAP)：產銷履歷農產品標章 (T)：產地-