

裕民田精緻午餐

慈文國中
112年11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)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)		
★ 11/1	三	肉燥乾麵	炸脆香香雞 C雞肉/炸	香菇白菜滷 0大白菜, 0香菇, 豆皮/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	季節蔬菜	四神豬肉湯 蔥仁, C豬肉, 0洋芋	6 5	2 5	2 0	2 9	8 3
★ 11/2	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	豆干炒高麗菜 豆干, 0高麗菜/炒	脆炒花椰 0香菇, 0花椰菜/炒	西芹炒黑輪 0西芹, 0黑輪/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	6 4	2 6	2 5	2 6	8 3
★ 11/3	五	糙米白飯	煙燻雞腿排*1 C雞腿排/燒	木須大瓜煮 0香瓜, 0木耳, 0紅蘿蔔/煮	茄汁洋蔥蛋 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 0地瓜, 0芋頭, 西谷米, 00	6 4	2 6	2 2	2 6	8 5
★ 11/6	一	燕麥飯	泡菜燒魚 0魚丁, 0泡菜, 0高麗/炒	韭菜豆芽 0豆芽, 蒜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/燒	瓜仔肉燥 干丁, C絞肉, 瓜仔/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, C肉片	5 4	2 8	2 0	2 9	8 9
★ 11/7	二	白米飯	洋芋燉肉 C肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	茶碗蒸 0蛋, 蔥, 0紅蘿蔔	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 0蘿蔔, C雞丁, 0香菇	6 7	2 7	2 0	2 6	8 9
★ 11/8	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排*1 C雞腿排/燒	蔬菜丸子燒 C豬肉丸, 0大白菜/燒	大桶滷味 素肚, 四分干/滷	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花, C肉片	6 5	2 9	1 9	2 6	8 3
★ 11/9	四	白米飯	御膳豬肉排*1 C豬肉排/燒	濃香咖哩 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔, T毛豆/燉	炒三絲 海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌	有機蔬菜	紅豆紫米 T紅豆, 紫米	6 4	2 8	2 0	2 6	8 5
★ 11/10	五	薏仁米飯	酥炸雞腿*1 C雞腿/炸	豆瓣桂筍 桂筍, 0紅蘿蔔/炒	紅絲高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 0豆腐, C豬肉	6 5	2 6	2 6	2 5	8 8
★ 11/13	一	運動會補假一天~										
★ 11/14	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 C翅小腿/燒	奶香洋芋煮 0洋芋, 0紅蘿蔔, 0玉米/煮	鮮脆花椰 C肉片, C花椰/炒	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線, C肉羹, 筍絲, 0木耳絲, 0紅絲	6 6	2 5	2 0	2 6	8 7
★ 11/15	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排*1 C里肌排, 蔥/燒	鮮菇蒲瓜 0蒲瓜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/煮	起司歐姆蛋 0蛋, 0洋蔥, 乳酪絲/炒	季節蔬菜	蔬菜湯 0金針菇, C豬肉, 0高麗菜	6 5	2 5	2 0	2 6	8 0
★ 11/16	四	白米飯	巷口鹽酥雞 C雞丁, 九層塔/炸	五更豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇/煮	銀芽炒肉絲 0豆芽, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, 00	6 4	2 4	2 0	2 9	8 9
★ 11/17	五	紫米0飯	韓式燒肉 泡菜, 0高麗菜, C豬肉/煮	雲集鍋貼 C鍋貼/煎	和風白玉煮 0蘿蔔, 油豆腐, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 0冬瓜, C豬肉, 大薏仁	6 5	2 4	2 2	2 8	8 6
★ 11/20	一	白米飯	泰式魚排*1 0虱目魚排/炸	泰式打拋肉 C絞肉, 干丁, 0番茄, 九層塔/炒	鮮瓜燉肉片 0香瓜, 0紅蘿蔔, C肉片/燉	產銷履歷蔬菜	日式風味湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 4	2 7	2 0	2 9	8 1
★ 11/21	二	蕎麥米飯	加哩肉片煮 C肉片, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	芹香白干 白干, 0芹菜, 0紅蘿蔔/炒	正宗麻辣燙 0高麗菜, 0金針菇, 百頁, C肉片/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁, 蜜豆, 綠豆	6 9	2 4	2 1	2 5	8 8
★ 11/22	三	台式炒麵	古早味滷雞排*1 C雞腿排/滷	蛋酥白菜 0白菜, 0蛋, 0木耳, 0紅蘿蔔/煮	0彈豆沙包 C豆沙包/蒸	季節蔬菜	海結肉片湯 海結, 0豆芽, C豬肉	6 6	2 5	1 9	2 8	8 3
★ 11/23	四	白米飯	貴妃燉肉 C肉丁, 0蘿蔔, 0番茄/燒	竹筍肉末 T毛豆, 筍, C絞肉, 0紅蘿蔔/煮	雞塊地瓜餐 0地瓜條, C雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米, 0雞, 0紅蘿蔔	6 8	2 6	2 1	2 5	8 6
★ 11/24	五	五穀飯	蜜燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	螞蟻上樹 0高麗, 冬粉, C絞肉, 青蔥/炒	鮮炒花椰 C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 0芹, 0蘿蔔, C貢丸	6 7	2 5	2 1	2 5	8 2
★ 11/27	一	白米飯	喀滋魚丁 0魚丁/炸	玉米四喜 0洋芋, 0玉米, 0紅蘿蔔, T毛豆/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 0結頭菜, C豬肉	6 7	2 4	2 0	2 9	8 0
★ 11/28	二	麥片0飯	五香雞翅*1 C雞翅/滷	福州丸子燒 C福州丸, 0大白菜/煮	番茄蛋豆腐 豆腐, 0蛋, 0洋蔥, 0番茄/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 0芋頭, 西谷米	6 5	2 6	2 3	2 6	8 5
★ 11/29	三	豬肉拌麵	糖醋里肌*1 C豬肉, 芝麻/燒	開陽蒲瓜 0蒲瓜, 蝦皮, 0紅蘿蔔/煮	香燒百頁 百頁/燒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 0蘿蔔, C排骨	6 8	2 6	1 9	2 6	8 6
★ 11/30	四	白米飯	日式雞肉丼 C雞肉, 0洋蔥, 蔥/燒	菜頭粿 菜頭粿/炸	蝦香高麗菜 蝦皮, 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 0紅蘿蔔, C肉絲	6 7	2 5	2 3	2 7	8 6

★ 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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉