



玩益食品營養午餐



慈文國中
112年12月菜單



主食		主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
12/1	五	大薏仁飯	黑胡椒鐵板肉排*1 燒:豬排S	香烤魚塊*2 炸:虱目魚Q	白菜滷 炒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q,豬肉片S	6	2	2	2	85
12/4	一	小米飯	蜜汁嫩雞翅*1 滷:雞翅S	台式滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶結,黑豆干	敏豆肉絲 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,香菇Q,肉絲S	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑	6	2	2	2	83
12/5	二	白米飯	梅香排骨 滷:豬肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,梅子	芹香粉絲 炒:冬粉,木耳Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	茄汁炒肉末 炒:番茄Q,洋蔥Q,豬絞肉S,洋芋Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,筍片,豬肉片S	6	2	2	2	83
12/6	三	肉絲炒麵	★塔香鹹酥雞 炸:雞丁S,百頁豆腐,九層塔	★鮮肉包*1 蒸:鮮肉包S	★木須高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	香菇雞湯 香菇Q,雞丁S,佛手瓜Q	6	2	2	2	85
12/7	四	白米飯	菇菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,青蔥	紅燒福州丸*1 燒:福州丸S,西芹Q	蔥燒板豆腐 燒:板豆腐,杏鮑菇Q,青蔥	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	83
12/8	五	五穀飯	卡拉雞排*1 炸:雞排S	干丁肉燥 滷:碎干丁,豬絞肉S	青花美白菇 炒:青花菜S,美白菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	6	2	2	2	83
12/11	一	白米飯	照燒里肌排*1 燒:豬排S	蔥爆豆干肉絲 炒:豆干片,豬肉絲S,青蔥	黃瓜燒什錦 煮:黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,雞丁S	6	2	2	2	83
12/12	二	紅藜飯	塔香雞排*1 燒:雞排S,九層塔	奶香四彩丁 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,玉米S,毛豆T	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q,豬肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,小魚干,味噌	6	2	2	2	83
12/13	三	香菇油飯	★椒鹽魚米花 炸:魚丁S	★天婦羅拼貢丸 滷:天婦羅Q,貢丸S*1	★鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q,西谷米,奶粉	6	2	2	2	84
12/14	四	白米飯	檸檬烤翅*1 烤:雞翅S	香蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	雲耳炒脆薯 炒:豆薯Q,木耳Q,豬肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,小蔥仁,豬肉片S,枸杞	6	2	2	2	83
12/15	五	糙米飯	家鄉滷豬腳 滷:豬肉丁S,豬腳丁Q,筍乾	玉米關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,杏鮑菇Q	炒豆干絲 炒:豆干絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞丁湯 豆薯Q,雞丁S	6	2	2	2	84
12/18	一	黑芝麻飯	醬燒肉排*1 燒:豬排S	白醬雞蓉 煮:洋芋Q,雞絞肉T,紅蘿蔔Q,西芹Q	五香嫩油腐 滷:油豆腐,青蔥	履歷蔬菜	竹筍肉片湯 筍Q,肉片S	6	2	2	2	83
12/19	二	白米飯	洋蔥燒雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,白芝麻	泡菜部隊鍋 煮:白菜Q,韓式泡菜,凍豆腐,韓式年糕	雪菜素雞片 炒:素雞,雪裡紅,枸杞	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,洋蔥Q,玉米S,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	83
12/20	三	茄汁肉醬麵	★蒲燒鯛魚排*1 蒸:蒲燒鯛魚Q,高麗菜Q	★雞塊拼玉米餅*1 炸:雞塊S*1,玉米餅S*1	★蒜香花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜	季節蔬菜	義式蔬菜清湯 南瓜Q,洋蔥Q,西芹Q,鴻喜菇Q	6	2	2	2	86
12/21	四	小米飯	粉嫩雞排*1 滷:雞排S	番茄滑蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	脆炒黃豆芽 炒:黃豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	台式酸辣湯 筍絲,豆腐,木耳Q,豬肉S,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	84
12/22	五	白米飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉角S,白芝麻	冬瓜肉燥 滷:冬瓜Q,碎干丁,豬絞肉S	竹筍三絲 炒:竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆T,湯圓	6	2	2	2	83
~聖誕大餐~												
12/25	一	白醬螺旋麵	★香酥雞腿*1 炸:雞腿S	★滷味拼盤 滷:豆干,甜不辣Q,米西丁S,玉米粉Q	★小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,筍絲Q,肉片S	履歷蔬菜	★鄉村蔬菜湯 香菇Q,番茄Q,高麗菜Q,肉片S	6	2	2	2	84
12/26	二	麥片飯	壽喜燒肉片 煮:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	田園菜脯蛋 炒:碎脯,蛋Q,青蔥	沙茶金菇海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q,金針菇Q	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	6	2	2	2	83
12/27	三	白米飯	★蔥燒雞排*1 燒:雞排S,青蔥	★打拋海鮮卷*1 炒:海鮮卷S,番茄Q	★蝦香炒時蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q,蝦米	季節蔬菜	咕溜冬瓜茶 冬瓜糖,山粉圓	6	2	2	2	84
12/28	四	白米飯	香酥魚排*1 炸:虱目魚排S	芋香大白菜 煮:芋頭Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q,玉米S,海帶結	6	2	2	2	83
12/29	五	玉米飯	椰漿南洋雞 煮:雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:豆干片,豬肉絲S,芹菜Q	菇菇炒季豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q,蛋Q,味噌	6	2	2	2	84

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:12/7(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:沈凱瑄、黃琬絨、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、含麩質之穀類、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

