



慈文國中 112.12月午餐菜單



本菜單係依據教育部「CAS」、「CAS-Q」、「CAS-T」等標準制定，請參閱：1090023 慈文國中

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	字號 蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油質 類	熱量			
1	五	藜麥飯	燒烤雞翅*1 雞翅S-烤	鮮菇扁蒲 鮮菇Q扁蒲Q紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	玉米肉末 玉米粒Q絞肉紅蘿蔔Q毛豆TAP-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨S豆薯Q	6.8	2.4	2	3	841	
4	一	五穀米飯	香滷排骨*1 排骨S-滷	金黃雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	產銷 履歷	芹香干絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834	
5	二	胚芽米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	香炒敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.3	2.2	3	818	
6	三	焗烤 茄汁螺旋麵	黃金魚排*1 魚排Q-炸	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜	豆沙包 豆沙包S-煮	有機 蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3.3	841	
7	四	蔬食日 香鬆飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	柴香和風煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q昆布捲-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820	
8	五	糙米飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S-煮	有機 蔬菜	丸子兄弟 魷魚丸S貢丸S-炸	有機 蔬菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干	6.5	2.4	2	3.2	829	
11	一	燕麥飯	可樂雞腿*1 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷 履歷	黃瓜鮮燴 大黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機 蔬菜	田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3	828	
12	二	香Q白飯 麻香 炒飯	清蒸魚 魚丁Q條係甜椒Q-蒸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-煮	有機 蔬菜	芝麻海根 海根紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2.2	3	833	
13	三	韓式 炸雞	韓式淨釀炸雞 雞丁Q-炸拌醬	干片小炒 木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	季節 青菜	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834	
14	四	五穀米飯	BBQ豬排*1 豬排S-滷	打拋肉 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	有機 蔬菜	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	有機 蔬菜	日式海芽湯 海帶芽豆腐	6.5	2.5	2	3	828	
15	五	麥片飯	椰漿咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	酥炸雙拼 可樂餅S雞塊S-炸	有機 蔬菜	木耳炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q芹菜Q肉絲S紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3.2	843	
18	一	糙米飯	岩燒肉排*1 肉排S-燒	豬肉豆腐煲 肉片S豆腐-燒	產銷 履歷	小瓜黑輪 小黃瓜Q紅蘿蔔Q黑輪Q-炒	有機 蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6.8	2.4	2	3	841	
19	二	藜麥飯	三杯魚 魚丁Q豆干-煮	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	有機 蔬菜	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	有機 蔬菜	麵線羹湯 麵線Q木耳Q筍T紅蘿蔔Q肉羹S雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828	
20	三	沙茶炒麵	沙茶炒麵	味滋豬排*1 豬排S-炸	甜醬關東煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魚丸S-煮	季節 青菜	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q肉絲S	6.5	2.4	2.3	3.3	841
21	四	胚芽米飯	五香雞腿排*1 雞腿排S-滷	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機 蔬菜	鮮炒瓠瓜 瓠瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐柴魚片	6.5	2.5	2	3	828	
22	五	燕麥飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S洋蔥Q蕃茄Q-煮	麻辣燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S泡麵-滷	有機 蔬菜	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆TAP湯圓	6.7	2.4	2	3	834	
25	一	海苔飯	滷雞腿*1 雞腿S-滷	聖誕歡樂拼盤 雞米花S甘薯條Q-炸	產銷 履歷	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3.2	837	
26	二	小米飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	蒜蓉雙味 素肚貢丸S-煮	有機 蔬菜	香拌雜菜 冬粉紅蘿蔔Q油菜Q海帶芽豆管-炒	有機 蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.4	2	3	834	
27	三	蔥鼓 酥皮炸湯翅*1	蔥鼓酥皮炸湯翅*1 雞翅S-炸	韓式年糕 大白菜Q年糕紅蘿蔔Q-煮	季節 青菜	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	有機 蔬菜	法式濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q洋蔥Q雞蛋Q	6.7	2.5	2	3	842	
28	四	麥片飯	糖醋豬排*1 豬排S甜椒Q-燒	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	枸杞冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆TAP枸杞-煮	有機 蔬菜	豆腐小魚湯 豆腐小魚干	6.7	2.5	2	3	842	
29	五	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S小黃瓜Q馬鈴薯Q-燉	芹炒什錦 芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲木耳Q-炒	有機 蔬菜	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S	6.6	2.4	2	3	827	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：12/7(四)。

(S)：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-台灣