

裕民園精緻午餐

MERRY CHRISTMAS

慈文國中
112年12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)		
12/1	五	胚芽米飯	香酥脆雞腿*1 C雞腿/炸	味噌油豆腐 T毛豆、油豆腐/煮	玉米蘿蔔煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0玉米/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6 .4	2 .7	2 .1	2 .7	8 25
12/4	一	白米飯	沙茶蔥香魚煲 0魚丁、0洋葱、蔥/燒	瓜仔肉燥 C絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 0香菇、0金針菇、0高麗菜、C肉片	6 .2	2 .7	2 .1	2 .9	8 20
12/5	二	蕎麥飯	韓式豬肉鍋 0高麗、泡菜、C肉片、0金針菇/煮	木耳黃瓜煮 0黃瓜、0木耳/煮	肉燥萵苣 C絞肉、0萵苣/燙	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 .3	2 .7	2 .4	2 .6	8 21
12/6	三	羅勒麵	涮嘴雞腿排*1 C雞腿排/燒	彩繪花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	奶香杏菇煲 0杏鮑菇、0馬鈴薯0、洋葱/燒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米、C豬肉、0蘿蔔	6 .7	2 .3	2 .0	2 .7	8 13
12/7	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	筍燒干片 筍、0紅蘿蔔、豆干/燒	蒜炒高麗 蒜、0高麗/炒	芹香麵腸 芝麻、0芹、麵腸/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、0木耳、0紅蘿蔔	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 10
12/8	五	糙米飯	暖呼麻油雞 C雞丁、薑、0高麗菜/燒	蘿蔔肉羹 0蘿蔔、C肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6 .7	2 .7	2 .0	2 .7	8 43
12/11	一	白米飯	醬爆豬柳條 C豬柳、0洋葱/燒	玉米毛豆 0玉米、T毛豆、0馬鈴薯/煮	麻辣燙 0高麗、豆皮、油腐、0金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 0結頭菜、C豬肉	6 .4	2 .7	2 .2	2 .7	8 27
12/12	二	薏仁飯	吮指小翅腿*2 C翅小翅/燒	日式蒸蛋 0紅蘿蔔、蔥、0蛋/蒸	燴海丸子 C福州丸、0大白菜/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、地瓜圓、芋圓	6 .3	2 .8	2 .1	2 .6	8 21
12/13	三	主廚拌飯	日式炸豬排*1 C豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	菇菇瓠瓜 0鮮菇、0瓠瓜、0紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神豬肉湯 蔥仁、C豬肉、0洋芋	6 .4	2 .8	1 .9	2 .9	8 36
12/14	四	白米飯	塔香三杯雞丁 C雞丁、九層塔、C米血/燒	筍香肉片 筍、C肉片/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、0蛋、0紅蘿蔔、0洋葱/炒	有機蔬菜	淡水貢丸湯 0蘿蔔、C貢丸	6 .3	2 .7	2 .2	2 .8	8 25
12/15	五	燕麥飯	五香雞腿排*1 C雞腿排/燒	鍋貼煎 C鍋貼/煎	鹹水時蔬 0高麗菜、0木耳、T敏豆/燙	有機蔬菜	金針花豬肉湯 金針花、C肉片	6 .7	2 .6	1 .9	2 .8	8 38
12/18	一	白米飯	秘製香香雞 C雞肉/炸	泰式打拋豬 C絞肉、干丁、九層塔、0番茄/煮	白菜滷 0大白菜、0紅蘿蔔、0木耳/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 0冬瓜、薑、C魚丸	6 .2	2 .6	1 .9	2 .9	8 07
12/19	二	麥片0飯	正宗回鍋魚 0魚丁、豆干、0高麗菜/燒	刺瓜燴肉片 0刺瓜、C肉片/煮	芹炒黑輪 0黑輪、0芹/炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 蜜豆、T紅豆、奶粉	6 .3	2 .8	2 .2	2 .7	8 28
12/20	三	茄汁義大利麵	檸檬香雞翅*1 C雞翅/燒	素雞杏鮑菇 0杏鮑菇、素雞/炒	黑椒銀芽 黑胡椒、0豆芽、0韭菜/炒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 0蒲瓜、C排骨	6 .5	2 .6	1 .9	2 .7	8 19
12/21	四	白米飯	蒜味里肌*1 C里肌排、蒜/燒	和風白玉煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、海結/煮	韓式部隊鍋 0高麗、泡菜、C肉片、油腐、0金針菇/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米、0蛋	6 .5	2 .7	2 .2	2 .7	8 34
12/22	五	小米香飯	下飯咖哩雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	紅片花椰 蒜、C花椰菜、0紅蘿蔔/炒	酥炸海鮮捲 C海鮮捲/炸	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、0芹、C肉絲、0香菇絲	6 .8	2 .6	1 .9	2 .5	8 31
12/25	一	白米飯	蔥爆肉絲 C肉絲、0洋葱、蔥/炒	麻辣凍腐煲 凍豆腐、0金針菇、0高麗菜/煮	聖誕炸物拼盤 C雞塊、T甜不辣/炸	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 0蘿蔔、肉骨茶包、C豬肉	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 36
12/26	二	胚芽飯	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	蔬菜冬粉 0高麗、冬粉、C絞肉、0木耳、0紅蘿蔔/炒	番茄燴蛋 0番茄、0洋葱、0蛋/燴	有機蔬菜	珍珠地瓜湯 T地瓜、珍珠	6 .4	2 .7	2 .0	2 .9	8 31
12/27	三	豬肉乾拌麵	椒麻魚排*1 0虱目魚排/炸	結頭菜燒肉 0結頭菜、C肉片/燒	鮮肉包 C肉包/蒸	季節蔬菜	香菇雞湯 0鮮菇、C雞肉、0蘿蔔	6 .5	2 .9	1 .9	2 .7	8 42
12/28	四	蕎麥飯	和風豬排*1 C豬排/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	鮮味蒲瓜 0蒲瓜、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 0蘿蔔絲、0木耳絲、0紅絲、C肉羹	6 .2	2 .6	2 .2	2 .7	8 06
12/29	五	白米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	蝦香高麗 0高麗、0紅絲、蝦皮/炒	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 .5	2 .6	1 .9	2 .8	8 24

★ 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜