



玩益食品營養午餐

慈文國中
113年3月菜單



週	主餐	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	備註
3/1	小米飯	脆皮雞排*1 炸:雞排S	鐵板油豆腐 燒:豆腐、木耳Q、紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒:花椰菜S	有機蔬菜 筍、紅蘿蔔Q、木耳Q、蛋Q	622285 77180
3/4	白米飯	糖醋豬排*1 燒:豬排S	咕咕蒸蛋 蒸:蛋Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、蔥	海結滷干丁 滷:海帶結、豆干	履歷蔬菜 豆薯Q、雞丁S	622283 67179
3/5	十穀米飯	咖哩雞丁 煮:雞丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q	福州丸子燒 燒:福州丸S、大白菜Q	蝦皮燴大瓜 煮:大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、蝦皮	有機蔬菜 結頭菜Q、雞丁S	622283 58267
3/6	義式薯管麵 黑胡椒醬佐豬排*1 鮮肉包*1 奶香芥菜 燒:豬排S、黑胡椒醬 蒸:鮮肉包S 炒:豆芽Q、韭菜Q、紅蘿蔔Q					李節蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米粒S、洋蔥Q
3/7	白米飯 (蔬食日)	素肚滷蛋 滷:素肚、蛋S*1	蒜香高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	醬燒冬瓜 燒:冬瓜Q、薑絲、枸杞	有機蔬菜 紅豆T、紫米	622283 67267
3/8	地瓜飯	蒲燒鯛魚排*1 蒸:蒲燒鯛Q、高麗菜Q	肉燥油豆腐 燒:油豆腐、絞肉S	什錦結頭菜 煮:結頭菜Q、茼蒿、香菇Q	有機蔬菜 筍、肉片S	622283 58267
3/11	白米飯	塔香三杯雞 雞丁S、米血丁S、九層塔	起司玉米肉醬 炒:玉米S、洋芋Q、絞肉S、番茄Q、乳酪	蜜燒黑豆干 燒:黑豆干、腰果	履歷蔬菜 白蘿蔔Q、豬肉片S、當歸片	622283 58165
3/12	燕麥飯	蠔油魚丁 燒:魚丁S、油豆腐、洋蔥Q	檸檬雞柳條*3 炸:雞柳條S	芋香白菜 煮:芋頭Q、大白菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 高麗菜Q、番茄Q、蛋Q、青蔥	622283 6776
3/13	香蔥蛋炒飯 脆皮雞翅*1 燒賣雙拼*2 彩蔬花椰 炸:雞翅S 蒸:雙燒賣S 炒:彩椒Q、花椰菜S					李節蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁
3/14	蕎麥飯	茄汁豬排*1 燒:豬排S	洋蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	關東煮 煮:玉米S、紅白蘿蔔Q、油豆腐	有機蔬菜 薏米冬瓜湯 冬瓜Q、小薏仁、豬肉片S	622283 57289
3/15	白米飯	蔥燒雞排*1 燒:雞排S	蒲瓜肉片 煮:蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉片S	糖醋黑輪 炒:黑輪Q、西芹Q	有機蔬菜 玉米S、洋芋Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	622284 68264
3/16(六) 校慶不供餐						
3/18(一) 校慶補假~						
3/19	玉米飯	親子丼 煮:雞柳T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	肉燥淋高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	巴比Q甜不辣 燒:甜不辣Q、西芹Q	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	622283 67369
3/20	什錦烏龍麵 大兩豬排*1 五味蘿蔔糕*3 白菜滷 炸:豬排S 煮:蘿蔔糕、蒜、香菜 煮:大白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q					履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片S
3/21	白米飯	蜜汁棒棒腿*1 炸:雞腿S	白醬洋芋 煮:洋芋Q、洋蔥Q、毛豆T	鮮菇敏豆 炒:美白菇Q、鴻喜菇Q、紅蘿蔔Q、敏豆T	有機蔬菜 綠豆粉條 綠豆、粉條	622284 58198
3/22	糙米飯	豬腳燉肉 滷:白蘿蔔Q、豬腳丁Q、豬肉丁S	番茄蒸蛋 蒸:番茄Q、豆腐、蛋Q	沙茶粉絲 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、冬粉	有機蔬菜 肉羹湯 紅白蘿蔔Q、肉羹S	622283 58253
3/25	白米飯	香烤翅小腿*2 烤:翅小腿S	起司玉米滑蛋 炒:玉米S、洋芋Q、蛋Q、紅蘿蔔Q、乳酪	麻婆豆腐 燒:豆腐、絞肉S	履歷蔬菜 大瓜肉片湯 大黃瓜Q、豬肉片S	622284 59162
3/26	麥片飯	鐵板肉排*1 燒:豬排S、洋蔥Q、毛豆T	筍片豚肉 煮:筍片、肉片S、紅蘿蔔Q	番茄白花椰 炒:番茄Q、白花椰菜S	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、豬肉絲S	622283 58164
3/27	香菇油飯 酥炸魚排*1 綜合滷味 小瓜肉片 炸:虱目魚排S 滷:豆干、黑輪Q、米血S、蘿蔔Q 炒:小黃瓜Q、豬肉片S					李節蔬菜 桂圓銀耳甜湯 雪蓮子、白木耳、桂圓
3/28	白米飯	洋芋燒肉 燒:洋芋Q、紅蘿蔔Q、豬肉丁S	小蝦排+地瓜條 炸:蝦排Q*1、地瓜條Q	沙茶海絲 炒:海帶絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q	有機蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐、小魚干	622283 67179
3/29	薏仁飯	杏菇嫩雞丁 燒:杏鮑菇Q、雞丁S	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q、豬肉片S、芝麻	蛋酥高麗 炒:高麗菜Q、蛋Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米Q、排骨S	622284 68176

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品

☆ 回饋豆奶:3/7(四)

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code

營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

