

裕民園精緻午餐

慈文國中
113年3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)
★ 3/1	五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 C雞丁、C米血、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜煮 0蒲瓜、0鮮菇、0紅蘿蔔/煮	芹香三絲 0芹、海帶絲、白干絲/炒	味噌豆腐湯 小魚乾、豆腐、味噌	6 3	2 5	2 0	2 7	8 0
★ 3/4	一	小米飯	醬燒魚丁 0洋蔥、0魚丁/燒	滷味世家 豆干、素肚/滷	蒜炒高麗菜 0高麗菜、蒜/炒	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6 3	2 8	2 0	2 9	8 3
★ 3/5	二	白米飯	天使雞腿排*1 C雞腿排/燒	屋台關東煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔/煮	番茄燴蛋 0番茄、0洋蔥、0蛋/燴	番薯芋圓湯 T地瓜、芋圓	6 0	2 7	2 1	2 8	8 0
★ 3/6	三	什錦炒麵	香蒜大排*1 C豬肉排/燒	味噌油豆腐 油豆腐/蒸	紅絲花椰 T花椰菜、0紅蘿蔔/炒	鮮菇雞湯 0鮮菇、C雞肉、0蘿蔔	6 0	2 6	1 6	2 8	7 8
★ 3/7	四	海苔香鬆飯(蔬食日)	蜜汁豆干 豆干、0金針菇、海結、芝麻/燒	杏菇薯塊 0洋芋、0杏菇、0紅蘿蔔/煮	木耳黃瓜煮 0木耳、0大黃瓜/煮	火鍋菇菇湯 0高麗菜、0香菇、0金針菇、C肉片	6 5	2 4	2 1	2 8	8 1
★ 3/8	五	地瓜絲飯	香酥脆雞腿*1 C雞腿/炸	韭菜炒豆芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	日式茶碗蒸 0蛋、0蔥、0紅蘿蔔/蒸	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 5	2 6	2 5	2 8	8 3
★ 3/11	一	燕麥0飯	香脆雞翅*1 C雞翅/炸	玉米燴毛豆 0玉米、T毛豆仁、0洋芋/燴	麻辣燙 0高麗、0金針菇、油豆腐、C肉片/煮	淡水豬肉湯 0蘿蔔、C豬肉	6 6	2 6	2 0	3 0	8 4
★ 3/12	二	白米飯	茄汁洋芋燉魚 0魚丁、0洋芋、0紅蘿蔔/燉	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、0香菇/煮	洋蔥炒蛋 0蛋、0洋蔥、0紅蘿蔔/炒	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3
★ 3/13	三	夜市鐵板麵	Q嫩雞腿排*1 C雞腿排/滷	西芹黑輪 0黑輪、0西芹/炒	鹹水時蔬 0高麗菜、0木耳、T敏豆/燙	金針花豬肉湯 金針花、C肉片	6 2	2 4	1 8	2 9	7 9
★ 3/14	四	紫米香飯	鐵路肉排*1 C里肌/燒	鮮菇結頭菜 0結頭菜、0鮮菇/煮	醬炒素雞 0杏鮑菇、素雞/炒	南瓜濃湯 0南瓜、0玉米、0蛋	6 6	2 7	2 4	2 7	8 4
★ 3/15	五	白米飯	南洋咖哩雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	酥炸甜不辣 0甜不辣/炸	招牌佛跳牆 0太白菜、蝦皮、0木耳絲/煮	番茄羅宋湯 0番茄、0蔬菜、C豬肉片	6 6	2 5	2 2	2 7	8 2
3/18	一	親職教育日補假一天~									
★ 3/19	二	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁、油腐、0鮮菇/炒	炸彈可樂餅 C玉米布丁酥/炸	竹筍炒肉絲 竹筍、C肉絲/燒	芋頭烤奶 0芋頭、奶粉	6 2	2 5	2 0	2 9	8 0
★ 3/20	三	茄汁義大利麵	日式炸豬排*1 C豬排/炸	鮮炒花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	飄香蒸肉包 C肉包/蒸	蒲瓜排骨湯 0蒲瓜、C排骨	6 0	2 4	1 9	3 0	7 8
★ 3/21	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	炒高麗菜 0高麗菜、0紅蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 0番茄、0洋蔥、0蛋/燴	豆薯燉雞湯 C雞丁、0豆薯	6 2	2 6	2 0	2 8	8 0
★ 3/22	五	小米飯	京醬豬柳 C豬柳、0洋蔥、0紅蘿蔔/燒	鮮菇刺瓜 0刺瓜、0鮮菇/煮	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	酸菜白肉湯 C肉片、酸菜	6 5	2 5	2 1	2 8	8 2
★ 3/25	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 C雞丁、九層塔/炸	白菜滷 0大白菜、0木耳/煮	客家小炒 0芹、豆干、0紅蘿蔔/炒	紅豆湯 T紅豆、地瓜圓	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1
★ 3/26	二	白米飯	和風豬排*1 C豬排/燒	什錦粉絲煲 0高麗菜、C絞肉、冬粉、蔥/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	玉米濃湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3
★ 3/27	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅*1 C雞翅/滷	雲集鍋貼 C鍋貼/煎	香菇肉末筍 0香菇、C絞肉、筍/炒	四神豬肉湯 薏仁、C豬肉、0洋芋	6 6	2 8	2 0	2 9	8 5
★ 3/28	四	薏仁飯	迷迭香腿排*1 C雞腿排/燒	香酥地瓜條 0地瓜條/炸	麻香白玉煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、海結/煮	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 6	2 4	2 1	2 9	8 5
★ 3/29	五	白米飯	蔥油嫩魚 0魚丁、蔥、0洋蔥/燒	蝦香扁蒲 0扁蒲、0紅蘿蔔、蝦皮/煮	香濃咖哩 0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	韓式昆布湯 0黃豆芽、昆布、C肉片	6 5	2 5	2 3	2 8	8 2

★ 標示為三章一0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。