



慈文國中 113年4月午餐菜單



★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品廠
地址：台南市永康區永華路二段100號
電話：(06)202-1111

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量	
1	一	海苔飯	普羅旺斯雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	三杯油腐 油豆腐-煮	焗汁白菜 大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	3	828	
2	二	麥片飯	香滷排骨*1 排骨S-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉羹S	6.7	2.5	2	3	842	
3	三	台式炒飯	鹽酥雞 雞丁Q-炸	滷香世家 豆干素肚金針菇Q酸菜T-滷	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3.3	834	
4	四	連 續 假 期										
5	五	連 續 假 期										
8	一	小米飯	海陸雙拼 雞胸堡Sx1 小魚排Sx1-炸	花瓜燉肉 肉丁S花瓜T豆薯Q-燉	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	6.5	2.5	2	3.2	837	
9	二	五穀米飯	蒜味雞腿*1 雞腿S-滷	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820	
10	三	炒烏龍麵	BBQ肉排*1 豬排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S米血S-煮	紅仁敏豆 敏豆腐S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香菇雞湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	7	2.3	2	3	848	
11	四	蔬食日 香鬆飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.7	2.4	2	3	834	
12	五	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	6.7	2.4	2	3	834	
15	一	燕麥飯	檸檬雞翅*1 雞翅S-烤	蒜蓉豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆腐-煮	金針肉絲湯 金針T肉絲S	6.6	2.4	2	3	827	
16	二	藜麥飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	雞塊&可樂餅 雞塊Sx1 可樂餅Sx1-炸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.4	2	3.2	836	
17	三	香菇 油飯	蠔香雞腿排*1 雞腿排S-滷	五更豆腐煲 豆腐肉片S酸菜T-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腐-煮	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842	
18	四	小米飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.5	2	3	842	
19	五	胚芽米飯	香酥魚排*1 魚排Q-炸	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	糖醋黑輪 黑輪Q洋蔥Q甜椒Q-燒	結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.4	2	3.3	855	
22	一	糙米飯	炸醬豬排*1 豬排S-炸	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆腐-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.7	2.4	2	3	834	
23	二	藜麥飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	金黃甘薯條 甘薯條履歷-炸	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	柴香豆腐湯 豆腐	6.8	2.3	2	3.2	843	
24	三	焗烤 茄汁螺旋麵	黑胡椒排骨*1 排骨S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	7	2.3	2	3	848	
25	四	五穀米飯	五香雞腿*1 雞腿S-滷	鮮菇佛手 鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮	茄汁炒蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q排骨S	6.5	2.5	2	3	828	
26	五	香Q白飯	蒜味金黃燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	髮菜福州丸 州丸S髮菜紅蘿蔔Q毛豆腐履歷金針菇Q-煮	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842	
29	一	小米飯	香滷雞翅*1 雞翅S-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腐履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.5	2	3	828	
30	二	香Q白飯	茄汁魚丁 魚丁Q馬鈴薯Q-燉	白玉什錦 白蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	什炒粉絲 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	和風小魚湯 豆腐小魚干	6.7	2.3	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、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：4/11(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣