

裕民田精緻午餐



慈文國中
113年4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)	油質類(份)	熱量(Kcal)
★ 4/1	一	紫米飯	壽喜燒肉片 C肉片, 0豆芽/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	佛跳牆 0大白菜, 0香菇, 0豆皮/煮	產銷履歷蔬菜 蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, C肉片	6 3	2 8	2 2	2 7	8 28
★ 4/2	二	白米飯	吮指小翅腿*2 C翅小雞/燒	螞蟻上樹 冬粉, 0高麗菜, C絞肉/炒	彩繪花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, QQ	6 6	2 6	2 3	2 8	8 41
★ 4/3	三	豬肉炒烏龍麵	京都炸豬排*1 C豬排/炸	和風燒蘿蔔 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	BBQ甜不辣 0甜不辣, 0洋蔥/燒	季節蔬菜 四神豬肉湯 蔥仁, C豬肉, 0洋芋	6 3	2 4	2 0	3 0	8 06
4/4	四	*兒童節&清明節放假*									
4/5	五										
★ 4/8	一	麥片香飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	塔香打拋豬 C絞肉, 0番茄, 干丁/燒	蔬菜肉丸球 0大白菜, C肉丸球/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, C蛋	6 2	2 7	2 0	3 0	8 22
★ 4/9	二	白米飯	蘑菇醬豬排*1 C豬排, 蘑菇醬/燒	蒜香炒筍 筍, 蒜, 0紅蘿蔔/炒	日式茶碗蒸 0雞, 蔥, 0紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 T地瓜, 芋圓	6 3	2 8	2 1	2 8	8 30
★ 4/10	三	主廚拌麵	香海嫩雞排*1 C雞腿排/滷	可樂餅 C玉米布丁酥/炸	高麗肉片煮 高麗, C肉片/煮	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 0冬瓜, C豬肉, 薑絲	6 2	2 4	1 7	2 9	7 87
★ 4/11	四	海苔香鬆飯(蔬食日)	燉馬鈴薯 0洋芋, 0紅蘿蔔, 0香菇, 青蔥/煮	塔香鮑菇素雞 素雞, 0杏鮑菇, 九層塔/燒	鮮煮胡瓜 0紅蘿蔔, 0胡瓜/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 7	2 4	2 2	2 8	8 30
★ 4/12	五	蕎麥飯	醬燒魚丁 0魚丁, 0洋蔥/燒	番茄炒蛋 C蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	鹹水時蔬 C花椰菜, 0木耳, 0豆皮/煮	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐, 小魚乾	6 3	2 7	2 1	2 9	8 27
★ 4/15	一	雜糧飯	紅燒扣肉 C肉丁, 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/燒	豆腐燴金針 豆腐, 0金針, 0高麗/燒	雞堡大排 C雞堡大排/炸	產銷履歷蔬菜 香芋西米露 西米露, 0芋頭	6 3	2 8	2 2	2 8	8 32
★ 4/16	二	白米飯	五香雞翅*1 C雞翅/滷	瓜仔肉燥 C絞肉, 碎瓜, 干丁/煮	白玉煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海带結/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 0南瓜, C蛋, 0玉米	6 7	2 7	1 7	2 8	8 40
★ 4/17	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排*1 C里肌排/燒	毛豆油豆腐 油豆腐, T毛豆/燒	青翠炒花椰 C花椰菜, 0木耳/炒	季節蔬菜 番茄羅宋湯 0番茄, 0高麗菜, C豬肉片	6 3	2 8	1 7	2 8	8 20
★ 4/18	四	白米飯	香酥脆雞腿*1 C雞腿/炸	鮮菇蒲瓜 0蒲瓜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/煮	洋蔥乳酪蛋 0洋蔥, 乳酪, C蛋, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 風味海結湯 海結, 0豆芽, C豬肉	6 7	2 6	2 1	3 0	8 52
★ 4/19	五	地瓜絲飯	正宗回鍋魚 0魚丁, 豆干, 0高麗菜/燒	枸杞冬瓜肉末 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 豆薯雞湯 C雞丁, 0豆薯	6 8	2 2	2 3	2 9	8 29
★ 4/22	一	薏仁飯	鹽燒小腿雞*2 C翅小雞/燒	蔥燒豆腐 C絞肉, 豆腐, 蔥/煮	木須白菜滷 0大白菜, 0木耳/煮	產銷履歷蔬菜 蔬菜總匯湯 0金針菇, 0高麗菜, C肉片	6 3	2 6	2 0	2 9	8 17
★ 4/23	二	白米飯	古早味筍香焢肉 C絞肉, 筍/滷	銀芽炒肉絲 0豆芽, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機蔬菜 香濃玉米湯 0玉米, C蛋, 0紅蘿蔔	6 8	2 4	2 2	2 8	8 37
★ 4/24	三	羅勒麵	迷迭香雞腿排*1 C雞腿排/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯, 0杏鮑菇, 0洋蔥/煮	豆沙包 C豆沙包/蒸	季節蔬菜 蒲瓜排骨湯 0蒲瓜, C排骨	6 9	2 1	1 5	2 8	8 04
★ 4/25	四	白米飯	鐵路豬排*1 C豬排/燒	甘甜高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	茄汁燴蛋 C蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆, QQ	6 5	2 6	2 0	2 8	8 26
★ 4/26	五	胚芽米飯	酸甜魚排*1 0虱目魚排/炸	香菇干丁 干丁, 0香菇, C絞肉/煮	鮮瓜煮 0蕃瓜, 0紅蘿蔔, 0鴻喜菇/煮	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 8	2 2	2 3	3 0	8 34
★ 4/29	一	白米飯	京醬肉絲 C肉絲, 0豆芽/燒	玉米燴毛豆 0玉米, T毛豆仁, 0洋芋/燒	日式關東煮 0蘿蔔, 油豆腐, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜茶磚	6 8	2 3	2 3	2 8	8 32
★ 4/30	二	紫米飯	三杯塔香雞 C雞丁, 九層塔, C米血/燒	地瓜脆薯 0地瓜條/炸	砂鍋白菜 0大白菜, C蛋, 0木耳/煮	有機蔬菜 肉羹湯 C肉羹, 筍絲, 0紅絲	6 9	2 3	1 9	2 9	8 34

★ 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

*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。

