



益

11

月

菜單

慈文國中

日期	類別	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養成分
11/1	一	白飯	塔香雞排XI 炒：九層塔、雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S	木須筍絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜 金菇肉絲湯 金耳菇、豬肉絲S	62228 59372
11/2	二	地瓜飯	咕咾肉 燒：洋蔥Q、豬肉S	大根滷海結 燒：白蘿蔔Q、海帶結	鮮豆米血丁 炒：鮮豆Q、米血丁S	有機蔬菜 芋香米粉湯 芋頭、米粉、肉絲S	62228 68488
11/3	三	噴水雞絲飯	搖搖樂鹹酥雞 炸：雞排S、海苔粉	醬燒QQ蛋 燒：洋蔥Q、絞肉S、蛋Q	鮮菇佛手瓜 炒：佛手瓜Q、蒜類Q	季節蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	62228 69281
11/4	四	白飯 蔬食日	泰式打拋干丁 炒：豆干丁、番茄Q、九層塔	奶油玉米餅 炸：奶油玉米餅S	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q、韭菜Q	有機蔬菜 冬瓜燉湯 冬瓜、薑絲	62228 68386
11/5	五	紫米飯	黑椒里肌肉排XI 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆S	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q、木耳Q	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、乾香菇、雞排S	62228 59372
11/8	一	白飯	酥炸魚排XI 炸：魚排S、胡椒鹽	涼拌素雞片 炒：素雞片、小瓜Q	蝦香白菜滷 燒：大白菜Q、蝦米	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	62228 58481
11/9	二	五穀飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞排S	客家小炒 炒：豆干片、豬肉絲S、韭菜Q	蕪菁燒肉 燒：結頭菜Q、絞肉S	有機蔬菜 昆布小魚湯 海結、玉米段、小魚干	62228 59386
11/10	三	奶油葷菇麵	義式香草嫩雞XI 燒：雞排S、義式香料	地瓜條+雞柳條 炸：地瓜條Q、雞柳條S	蒜香青花椰 炒：青花椰S、蒜頭	季節蔬菜 珍菇蔬菜湯 芹菜、香菇、玉米段	62228 68283
11/11	四	胚芽飯	沙嗲燒肉 燒：豬肉S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	塔香海草 燒：海草、九層塔、豬肉絲S	毛豆甜蔥蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q、毛豆S	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片S	62228 59474
11/12	五	白飯	宮保棒腿丁 燒：棒腿丁S、花生	向陽冬瓜燒 燒：冬瓜Q、絞肉S	椒鹽天婦羅 炒：甜不辣條S、蒜類Q	有機蔬菜 芋圓燒仙草 紅豆、地瓜芋圓、仙草汁	62228 69379
11/15	一	小米飯	蘑菇鐵板豬排XI 燒：豬排S、蒜類Q	麻香黑白絲 炒：海帶絲、白干絲	沙茶粉線煲 炒：粉絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 枸杞冬瓜雞湯 冬瓜、雞排S、枸杞	62228 58477
11/16	二	白飯	甜醬照燒雞 燒：雞排S、小瓜Q、紅蘿蔔Q	芝士法式洋芋 燒：馬鈴薯Q、洋蔥Q、起司	玉米炒蛋 炒：玉米Q、蛋Q	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜、番茄、西芹	62228 68488
11/17	三	香蔥田園炒飯	蜜汁炸豬排XI 炸：豬排S	肉燥福州丸 燒：福州丸S、醬油	開陽蒲瓜 炒：蒲瓜Q、蝦米	季節蔬菜 地瓜QQ 地瓜、QQ圓	62228 69281
11/18	四	白飯	鮑菇麻油雞 燒：雞排S、鮑菇Q	蔥燒油豆腐 燒：油豆腐、青蔥	和風炒肉絲 炒：豆芽菜Q、肉絲S	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、排骨S	62228 59386
11/19	五	麥片飯	蔥燒豬排XI 燒：豬排S、青蔥	海苔雞米花 炸：雞排S、海苔粉	黃瓜美白菇 炒：黃瓜Q、美白菇Q	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、肉片S	62228 68488
11/22	一	紅藜飯	烤肉醬燒雞翅XI 燒：雞翅S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q、玉米筍Q、豆皮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	62228 68474
11/23	二	白飯	豆瓣魚丁 燒：魚排S、豆腐	雞塊+地瓜球 炸：雞塊S、地瓜球Q	芹香海根 炒：海帶根、芹菜Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲S	62228 59386
11/24	三	日式烏龍麵	小紅魔炸雞排XI 炸：雞排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	一番關東煮 燒：紅白蘿蔔Q、滷豆腐	回饋有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 白菜、香菇	62228 69281
11/25	四	糙米飯	爪哇咖哩雞 燒：雞排S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	鮮豆肉絲 炒：鮮豆Q、豬肉絲S	脆炒筍片 炒：竹筍Q、木耳Q	有機蔬菜 海芽味噌湯 味噌、海帶芽、豆腐	62228 59372
11/26	五	白飯	鐵路豬排XI 燒：豬排S	肉末燒百頁 燒：百頁、絞肉S	什錦彩蔬 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蒜類Q	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓	62228 58374
11/29	一	白飯	歐巴炸雞排XI 炸：雞排S	蜜汁腰果豆干 燒：豆干、腰果	奶油燉白菜 燒：大白菜Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋Q	62228 59386
11/30	二	十穀飯	花生炆肉 燒：豬肉S、花生	玉米雞柳 炒：玉米S、雞肉柳S	三杯杏鮑菇 炒：馬鈴薯Q、杏鮑菇Q、彩椒Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線、木耳、肉絲S	62228 68371

食材一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 11/24(三)公糧回饋有機蔬菜

⋮

