

裕民田精緻午餐

慈文國中
110年12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)	海味類 (份)	熱量 (Kcal)		
★ 12/1	三	什錦炒麵	糖醋雞丁 C雞丁, 0洋蔥/燒	蝦香高麗 0高麗, 0紅絲, 蝦皮/炒	大桶滷味 豆干, 素肚, 酸菜心/滷	季節蔬菜	筍片湯 筍片, C肉片	6 6	2 6	2 0	2 8	3 3
★ 12/2	四	胚芽米飯 (蔬食日)	炸百頁脆薯 百頁, 0地瓜條/炸	菜脯滑蛋 0蛋, 菜脯, 0蔥/炒	鮮菇扁蒲 0扁蒲, 0鮮香菇/煮	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 5	2 6	2 1	3 0	8 8
★ 12/3	五	白米飯	醬爆豬柳條 C豬柳, 0洋蔥/燒	美式雞塊*2 C雞塊/炸	蕪菁燒肉片 0蕪菁, C肉片, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆, 奶粉	6 7	2 8	2 1	3 0	8 7
★ 12/6	一	蕎麥飯	咕咕魚*1 T虱目魚/炸	田園三色炒蛋 0蛋, 0玉米, 0紅蘿蔔/炒	豆豆小魚輪 T小魚輪, 0敏豆/炒	產銷履歷蔬菜	枕瓜肉片湯 枕瓜, 大蔥仁, C肉片	6 8	2 5	2 0	3 0	8 9
★ 12/7	二	白米飯	嗶呼麻油雞 C雞丁, C米血, 薑/燒	金針菇炒高麗 0高麗, 0金針菇, 0木耳/炒	瓜仔肉燥 C絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 12/8	三	羅勒麵	烤肉醬風里肌*1 C里肌排/燒	紅豆餡包 C豆沙包/蒸	奶香杏菇煲 0杏鮑菇, 0馬鈴薯, 0洋蔥/燒	季節蔬菜	韓式昆布湯 昆布, 豆芽, C豬肉	6 6	2 6	2 0	3 0	8 2
★ 12/9	四	糙米飯	野味燒肉 C肉片, 0洋蔥/炒	彩繪花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	炸海苔丸*2 C花枝丸, 海苔粉/炸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6 7	2 5	2 1	2 8	8 5
★ 12/10	五	白米飯	可樂雞翅*1 C雞翅, 可樂/滷	蘿蔔肉羹 0蘿蔔, C肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇, 金針菇, 高麗, C肉片	6 7	2 5	2 2	2 8	8 3
★ 12/13	一	薏仁飯	萬巒豬腳焗肉 C豬腳, C肉丁, 筍/滷	綜合花生豆 0玉米, 花生, C毛豆, 0馬鈴薯/煮	燴海丸子 C福州丸, 0大白菜/煮	產銷履歷蔬菜	佛瓜豬肉湯 佛手瓜, C肉片	6 6	2 7	2 0	2 8	8 1
★ 12/14	二	白米飯	鹽燒小翅腿*2 C翅小翅/燒	麻婆豆腐 豆腐, C絞肉, 0蔥/燒	刺瓜燴肉片 0刺瓜, C肉片/煮	有機蔬菜	海鮮湯 海芽, 0蛋, 素蠔絲	6 5	2 8	2 1	3 0	8 3
★ 12/15	三	臘味蛋炒飯	卡滋脆皮雞腿*1 C雞腿/炸	蒙古炒肉絲 0豆芽, C肉絲/炒	虎皮蝦捲 C蝦捲/燒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 蜜豆, 芋圓, 粉圓	6 5	2 5	2 2	3 0	8 3
★ 12/16	四	白米飯	蜜汁排骨*1 C排骨/燒	西芹炒干片 0干片, C肉絲, 0西芹/炒	紅絲炒蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋蔥/炒	有機蔬菜	淡水貢丸湯 蘿蔔, C貢丸	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9
★ 12/17	五	燕麥飯	蔥爆肉絲 C肉絲, 0洋蔥, 0蔥/炒	麻辣燙 0高麗, 0豆皮, 0百頁, 0金針菇/煮	麥香雞堡排 C雞堡/炸	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米, 紅蘿蔔, 洋芋, 0蛋	6 6	2 7	2 1	3 0	8 2
★ 12/20	一	白米飯	酥脆炸雞*1 C雞肉/炸	泰式打拋豬 C絞肉, 干丁, 0九層塔/煮	白菜滷 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0蛋, 0木耳/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲瓜瓜湯 冬瓜, 薑, C魚丸	6 6	2 5	2 2	3 0	8 7
★ 12/21	二	麥片0飯	薑母鴨 0鴨肉, 薑, 0高麗/燒	和風白玉煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海結/煮	芝麻蜜黑干 黑豆干, 芝麻/燒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, C肉絲, 香菇絲	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 12/22	三	起司肉醬義大利麵	*檸檬香烤雞翅*1 C雞翅/燒	蠔油茼蒿 0茼蒿, 蠔油/燙	鮮肉湯包 C肉包/蒸	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 8	2 5	2 0	2 8	8 0
★ 12/23	四	白米飯	蒜味里肌*1 C里肌排, 蒜/燒	日式茶碗蒸 0蛋, 0紅蘿蔔, 0蔥/蒸	韓式部隊鍋 0高麗, 泡菜, 泡麵, 豆皮/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 7	2 2	2 2	2 8	8 9
★ 12/24	五	小米香飯	*下飯咖哩雞* C雞丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	紅片花椰 C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	聖誕炸物拼盤 C雞塊, 0地瓜條/炸	有機蔬菜	西米露厚切 西米露, 奶粉, 茶包	6 6	2 6	2 1	3 0	8 5
★ 12/27	一	地瓜飯	酸甜魚排*1 T虱目魚/燒	珍珠肉末 0玉米, C絞肉, C毛豆, 0紅蘿蔔/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐, 沙茶/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗, 0蛋	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★ 12/28	二	白米飯	和風豬排*1 C豬排/燒	芹炒黑輪 黑輪, 0芹/炒	洋蔥燴蛋 0蛋, 0洋蔥, 乳酪/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蘿蔔絲, 木耳絲, 紅絲, C肉羹	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9
★ 12/29	三	沙茶乾拌麵	迷迭雞腿排*1 C雞腿排, 迷迭香/燒	菇菇瓠瓜 0鮮菇, 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	香酥玉米餅 C玉米餅/炸	公糧回饋有機蔬菜	肉絲榨菜湯 C肉絲, 榨菜	6 8	2 5	2 1	3 0	8 1
★ 12/30	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 C肉片, 0豆苗/炒	蔬菜冬粉 0高麗, 0冬粉, C絞肉, 0木耳, 0紅蘿蔔/炒	海味佛手瓜 0佛手瓜, 0紅蘿蔔, 蝦皮/炒	有機蔬菜	冬瓜露心圓 冬瓜茶塊, 山粉圓	6 6	2 6	2 2	2 8	8 3
★ 12/31	五	12/31(五)元旦補假一日, 祝大家新年快樂! 🎉										

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*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。