

沅益食品 111年3月菜單 慈文國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	魚肉	麵食	熱量	
3/1	一	麥片飯	三杯雞丁 燒：九層塔、雞丁S	水須佛手瓜 燒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	鑊板嫩豆腐 燒：豆腐、竹筍Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、紅蘿蔔、蛋Q	6.5	2.2	2.2	854
3/2	二	火腿蛋炒飯	黑胡椒肉排X1 燒：豬排S	雲吞白菜油 燒：白菜Q、雲吞S	干片炒海根 炒：豆干片、海帶根	產銷蔬菜	波霸烤奶 珍珠、紅茶、奶粉	6.2	2.2	2.2	854
3/3	三	白飯 蔬食日	瓜仔干丁 燒：脆瓜、香菇Q、蘿蔔Q、豆干丁	美式炸薯條 炸：生鮮馬鈴薯條Q	紅絲蒸蛋 蒸：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、味噌、豆腐	6.5	2.2	2.2	847
3/4	四	糙米飯	脆皮奶油黃金雞X1 炸：雞排S	沙茶豆干+黑輪 燒：豆干、黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q、海帶結、玉米段Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、西芹、香菇	6.5	2.2	2.2	851
3/7	一	紅藜飯	夜市鹹酥雞 炸：雞丁S	油豆腐燒肉末 燒：油豆腐、豬絞肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q、玉米Q、蛋Q	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、肉片S	6.8	2.2	2.2	856
3/8	二	白飯	炭燒豬排X1 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆S	西芹甜不辣 燒：西芹Q、甜不辣T	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉片S	6.5	2.2	2.2	851
3/9	三	台式炒麵	椒麻雞腿排X1 燒：雞腿排S	鮮肉包 蒸：肉包S	彩柿花椰 炒：花椰菜S、彩柿Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨S	6.8	2.2	2.2	851
3/10	四	紫米飯	蜜汁里肌排X1 燒：豬排S	韓式部隊鍋 炒：豆腐、肉片S、金耳菇Q、泡菜、麵條	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.5	2.2	2.2	852
3/11	五	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q、雞丁S、蒜頭	百頁條豆 燒：百頁豆腐、敏豆T	脆皮玉米餅 炸：玉米餅S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲S	6.8	2.2	2.2	851
3/14	一	白飯	杏鮑燒魚丁 燒：杏鮑菇Q、魚丁S	客家小炒 炒：蔥、豆干、肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、肉片S	6.8	2.2	2.2	854
3/15	二	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔、番茄Q、洋蔥Q、絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.5	2.2	2.2	852
3/16	三	櫻花蝦油飯	蔥燒御賞大排X1 燒：青蔥、豬排S	雞塊+地瓜條 炸：雞塊S、地瓜條Q	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q、油豆腐	季節蔬菜	綠豆粉條 綠豆、粉條	6.8	2.2	2.2	851
3/17	四	燕麥飯	脆皮卡啦雞腿X1 炸：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	海帶三絲 炒：海帶絲、肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	時瓜魚丸湯 時瓜Q、魚丸S	6.5	2.2	2.2	851
3/18	五	白飯	照燒豬柳 燒：洋蔥Q、豬肉柳S	遊龍鍋貼 煎：鍋貼S	麻辣燙 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、金耳菇Q	有機蔬菜	芋頭排骨湯 白菜、芋頭、排骨S	6.5	2.2	2.2	857
3/21	一	小米飯	墨西哥烤雞翅X1 烤：雞翅S	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q、木耳Q、寬冬粉	玉米肉末 炒：玉米Q、絞肉S、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.8	2.2	2.2	854
3/22	二	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥、碎菜脯、蛋Q	蒲瓜燒貢丸 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、貢丸S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.5	2.2	2.2	851
3/23	三	切醬洋菇麵	義式香料雞排X1 燒：雞排S、義式香料	豆沙包 蒸：豆沙包S	肉絲花椰 炒：肉絲S、花椰菜S	季節蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇、白菜、紅蘿蔔	6.8	2.2	2.2	851
3/24	四	蕎麥飯	椒麻魚丁 炸：魚丁S、胡椒鹽	麻蓉豆腐 燒：豆腐、絞肉S、毛豆S	竹筍三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳、肉絲S	6.5	2.2	2.2	854
3/25	五	白飯	鑊板豬排X1 燒：豬排S	茄汁雞米花 炸：雞米花S	開陽高麗 炒：蝦米、高麗菜Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 番茄、西芹、豬肉片S	6.5	2.2	2.2	851
3/28	一	海苔飯	蔥爆肉片 炒：青蔥、洋蔥Q、豬肉片S	海結燒油豆腐 燒：海帶結、油豆腐	大瓜百匯 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔、豬肉絲S	6.5	2.2	2.2	852
3/29	二	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S、蒜頭	曬果蜜汁豆干 燒：豆干、曬果、芝麻	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、豬肉片S	6.5	2.2	2.2	851
3/30	三	香蔥蛋炒飯	日式厚切炸豬排X1 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕、蒜蓉醬	肉燥飯豆 炒：絞肉S、飯豆T	公糧回饋有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆、包心粉圓	6.7	2.2	2.2	851
3/31	四	胚芽飯	泡菜燒魚 燒：泡菜、魚丁S	麥香雞堡 炸：麥香雞堡S	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	有機蔬菜	和國肉片湯 豆薯、紅蘿蔔、肉片S	6.8	2.2	2.2	854

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑋、張韻瑩 3/30(三)公糧回饋有機蔬菜



