

裕民田精緻午餐



慈文國中
111年3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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (kcal)		
★ 3/1	二	紫米香飯	日式燒肉丼 C豬肉、0洋蔥/燒	高麗泡菜炒年糕 0高麗菜、泡菜、0紅蘿蔔、年糕/炒	豆干炒肉絲 干片、C肉絲、蔥/燒	有機蔬菜	★ 玉米濃湯 玉米、0蛋、紅蘿蔔	6 8	2 5	2 0	2 5	8 6
★ 3/2	三	香噴噴肉燥麵	五香雞腿排*1 C雞腿排/燒	蒸鮮肉包 C肉包/蒸	鮮菇花椰菜 C花椰菜、0鮮香菇、0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	和風海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 8	2 8	2 0	2 5	8 9
★ 3/3	四	白米飯 (蔬食日)	蒸雞蛋羹 0蛋、0紅蘿蔔、蔥/蒸	杏菇薯塊 0洋芋、0杏菇、0紅蘿蔔/煮	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	6 6	2 8	2 2	2 5	8 0
★ 3/4	五	五穀飯	薄皮酥香湯翅*1 C湯翅/炸	洋蔥乳酪蛋 0蛋、0洋蔥、0紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香三絲 0芹、C肉絲、海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	西米露泡芋 西米露、芋頭	6 5	2 8	2 2	2 6	8 7
★ 3/7	一	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片、0豆芽/炒	玉米燴毛豆 0玉米、C毛豆仁、0洋芋/燒	黃金炸雞塊*2 C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、C肉片	6 6	2 8	2 0	2 5	8 5
★ 3/8	二	麥片0飯	檸香雞腿*1 C雞腿/燒	結頭菜肉片 0結頭菜、C肉片/煮	椒香豆腐 百頁豆腐/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 3	2 8	2 2	2 6	8 3
★ 3/9	三	肉絲炒飯	照燒里肌排*1 C里肌排/燒	大桶滷味 四分干、大黑豆干/滷	沙茶白玉煮 0蘿蔔、0秀珍菇、海結/煮	季節蔬菜	冬菜粉絲 粉絲、冬菜、C肉絲	6 5	2 7	2 0	2 5	8 0
★ 3/10	四	小米飯	夜市酥魚丁 0鮑魚丁、九層塔/炸	鮮炒花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	紅絲歐姆蛋 0蛋、0紅蘿蔔、0洋蔥/燴	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆、紫米	6 6	2 7	2 0	2 6	8 2
★ 3/11	五	白米飯	蔥香肉絲 C肉絲、0洋蔥、蔥/燒	芋香白菜滷 0大白菜、0芋頭、0木耳、0蛋/煮	西芹黑輪 C黑輪、0西芹/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、C肉片、蔥仁	6 8	2 6	2 2	2 5	8 9
★ 3/14	一	白米飯	脆皮無骨炸雞*1 C雞肉/炸	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	金黃燒絞肉 0玉米、C絞肉、0洋芋/炒	產銷履歷蔬菜	粉圓烤奶 粉圓、奶粉、茶包	6 6	2 8	2 0	2 6	8 9
★ 3/15	二	蕎麥米飯	和風豬排*1 C豬排/燒	麻辣燙 0高麗菜、0金針菇、百頁、泡麵/煮	韭菜炒豆芽 0豆芽、0韭菜/炒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 C雞丁、豆薯	6 5	2 8	2 2	2 5	8 3
★ 3/16	三	茄汁義大利麵	義式香草腿排*1 C雞腿排/燒	奶黃流沙包 C奶黃包/蒸	肉燥萵苣 0萵苣、C絞肉/燙	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、0蛋	6 7	2 5	2 0	2 5	8 9
★ 3/17	四	白米飯	茄汁洋芋燉肉 C肉丁、0洋芋、0紅蘿蔔/燉	地瓜條酥雞塊 0地瓜、C雞塊/炸	竹筍炒肉絲 0竹筍、C肉絲、0蘿蔔/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、C肉絲、香菇、芹	6 8	2 6	2 2	2 6	8 3
★ 3/18	五	薏仁飯	銷魂雞翅*1 C雞翅/滷	什錦粉絲煲 0高麗菜、C絞肉、冬粉、0蔥/炒	鮮菇刺瓜 0刺瓜、0鮮菇/煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯 C肉片、酸菜	6 4	2 6	2 2	2 5	8 1
★ 3/21	一	燕麥0飯	酸辣海鮮排*1 T虱目魚/燒	蝦香白菜 0大白菜、0香菇、蝦皮、0蛋/煮	香滷豆干海帶 豆干、海帶/滷	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 6	2 6	2 0	2 6	8 4
★ 3/22	二	白米飯	泡菜豚肉 C肉片、泡菜、0高麗菜/炒	雲集鍋貼 C鍋貼/煎	紅燒馬鈴薯 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	巧達玉米湯 起司、玉米、0蛋	6 8	2 5	2 0	2 5	8 6
★ 3/23	三	鐵板麵	可樂滷棒腿*1 C雞腿/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	肉絲花椰 C花椰菜、0紅蘿蔔、C肉絲/炒	季節蔬菜	筍香雞湯 筍、C雞肉、香菇	6 6	2 5	2 0	2 6	8 7
★ 3/24	四	地瓜絲飯	糖醋大排*1 C里肌/燒	鮑魚菇扁蒲 0扁蒲、0紅蘿蔔、0鮑魚菇/煮	玉米炒蛋 0玉米、0蛋/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、C肉片	6 5	2 6	2 2	2 5	8 8
★ 3/25	五	白米飯	南洋咖哩雞 C雞丁、0洋芋、0紅蘿蔔/煮	炸彈可樂餅 C可樂餅/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾、豆腐、味噌	6 6	2 7	2 0	2 6	8 2
★ 3/28	一	雜糧飯	卡滋炸豬排*1 C豬排/炸	BBQ甜不辣 T甜不辣/燒	海帶干絲 海帶絲、干絲、0紅絲/拌	產銷履歷蔬菜	蜜燒仙草 仙草汁、芋圓、蜜豆	6 8	2 6	2 2	2 6	8 3
★ 3/29	二	白米飯	五香雞腿排*1 C雞腿排/燒	和風關東煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、C米血糕/煮	番茄燴蛋 0番茄、0洋蔥、0蛋、起司/燴	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6 5	2 7	2 2	2 5	8 5
★ 3/30	三	什錦炒麵	香蒜大排*1 C豬肉排/燒	滷味拼盤 豆干、素雞/滷	蒙古豆芽肉 0豆芽、C肉片/燒	公糧回饋有機蔬菜	魷魚羹湯 0蛋、筍絲、木耳、C魷魚羹	6 3	2 8	2 0	2 5	8 4
★ 3/31	四	白米飯	酸甜醬魚丁 鮑魚丁、蒜、洋蔥/燒	酥炸大花丸*2 C花枝丸/炸	佛跳牆 0大白菜、0鮑皮、0木耳絲、0芋頭、0蛋/煮	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、C肉片	6 3	2 8	2 2	2 6	8 3

★ 標示為二章一0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。

