

會稽國中113.12月午餐菜單

供餐年級：7年級＋行政

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣轉運網尊重防偽，QRcode 一掃解鎖

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q小黃瓜Q-燉	什繪玉米 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆腹歷-煮	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜Q肉絲S	7	2.4	2	3	855
3	二	小米飯	豆瓣魚 鮭魚丁Q豆腐-燒	木耳時瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.2	837
4	三	炒飯	香酥雞翅x1 雞翅S-炸	白菜滷 大白菜Q肉絲S鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶雙味 豆干素肚-煮	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2	3.3	841
5	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q-煮	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	美式洋芋炒蛋 雞蛋Q培根S馬鈴薯Q-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
6	五	胚芽米飯	香滷腿排x1 雞腿排S-滷	白玉什錦 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	莎莎肉醬 洋葱Q絞肉S蕃茄Q-煮	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐	6.5	2.6	2	3	835
9	一	燕麥飯	義式雞丁 雞丁S洋葱Q-煮	鮮燴黃瓜 黃瓜Q木耳Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片肉絲S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S紅蘿蔔Q	6.6	2.4	2	3	827
10	二	糙米飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	芹炒海絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
11	三	義大利麵	卡啦雞排x1 雞排S-炸	翠綠敏豆 敏豆腹歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	芋泥包x1 芋泥包S-蒸	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2	3.3	841
12	四	五穀米飯	砂鍋魚丁 鮭魚丁Q大白菜Q-燒	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋葱Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.5	2.4	2	3.2	829
13	五	香Q白飯	蠔香雞腿x1 雞腿S-滷	關東煮 蘿蔔Q貢丸S紅蘿蔔Q-煮	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管-滷	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
16	一	海苔飯	古早味燉肉 肉丁S豆干-燉	螞蟻上樹 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q絞肉S-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.8	2.4	2	3	841
17	二	小米飯	白醬雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
18	三	炒飯	醬燒排骨x1 排骨S-滷	筍片什錦 筍T魷魚羹S-煮	大根燒 蘿蔔Q昆布捲香菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	紅豆湯圓 紅豆腹歷湯圓	6.5	2.4	2	3.2	829
19	四	胚芽米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S-煮	福州丸燒x1 福州丸S大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	金針湯 金針T木耳Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828
20	五	香Q白飯	香酥魚排x1 虱目魚排Q-炸	鮮菇時蔬 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	肉末炒蛋 雞蛋Q洋葱Q絞肉S-炒	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3	828
23	一	香Q白飯	照燒雞 雞丁Q洋葱Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆腹歷紅蘿蔔Q-煮	海山醬雙併 油豆腐魚丸S-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3	820
24	二	糙米飯	香滷排骨x1 排骨S-滷	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	蒜味海根 海帶根紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐	6.7	2.5	2	3	842
25	三	茄汁螺旋麵	酥炸雞腿x1 雞腿S-炸	豆沙包x1 豆沙包S-蒸	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.5	2	3.2	837
26	四	小米飯	紅燒魚 鮭魚丁Q洋葱Q-燒	蘿蔔肉片 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S-煮	焗汁白菜 大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	刺瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
27	五	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	菇炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋Q豆腐蕃茄Q-炒	有機蔬菜	大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
30	一	蔬食日 五穀米飯	蔥爆什錦 肉片S洋葱Q紅蘿蔔Q-煮	黃金甘藷條 地瓜腹歷-炸	炸醬干丁 干丁毛豆腹歷紅蘿蔔Q絞肉S-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3.2	843
31	二	燕麥飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆腐-煮	蒜滷什錦 海帶結T紅蘿蔔Q-滷	糖醋獅子頭x1 獅子頭S洋葱Q-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3	828
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均、黃筱瑾												
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：12/30(一)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												