



會稽國中114.5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



衛生編號：D005718

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
1	四	香Q白飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-煮	鮮炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	酸辣湯 豆腐雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q筍T	6.8	2.5	2	3.2	858
2	五	麥片飯	安東燉雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q肉絲S	7	2.5	2	3	863
5	一	香Q白飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.7	2	3.2	852
6	二	胚芽米飯	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.6	2	3	856
7	三	沙茶肉絲炒麵	香酥魚排 虱目魚排Q-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	蒜炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2	3.3	841
8	四	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	味噌小魚湯 小魚干海帶芽	6.5	2.5	2	3	828
9	五	燕麥飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	髮菜福州丸 福州丸S雞蛋Q髮菜紅蘿蔔Q-煮	金針排骨湯 乾金針木耳Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
12	一	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	泡菜肉片 大白菜Q肉片S-煮	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
13	二	麥片飯	醬滷排骨 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.5	2.6	2	3	835
14	三	咖哩炒飯	鹽酥雞 雞丁S-炸	鮮炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q-炒	冬瓜茶山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.5	2	3.2	837
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
16	五	糙米飯	蒲燒鯛 鯛魚Q高麗菜Q-煮	古早味肉燥 絞肉S碎干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3	828
19	一	燕麥飯	蒜味燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	油腐肉末 油腐絞肉S-滷	塔香寬粉 寬粉絞肉S-煮	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.7	2.5	2	3	842
20	二	胚芽米飯	義式魚丁 鱈魚丁Q洋蔥Q-燒	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣Q-炸	木耳金針湯 乾金針木耳Q雞丁S	6.8	2.5	2	3	849
21	三	義大利麵	咋啦雞 雞排S-炸	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	沙茶滷味 豆干素肚-滷	紅豆烤奶 紅豆Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.3	849
22	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮筍炒肉絲 筍Q肉絲S-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.5	2	3	842
23	五	小米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	莎莎肉醬 洋蔥Q絞肉S蕃茄Q玉米粒Q-煮	刺瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.7	2	3.2	873
26	一	蔬食日 香Q白飯	花瓜什錦 豆干雞丁S花瓜T-煮	絲瓜冬粉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3	835
27	二	糙米飯	酥炸豬排 豬排S-炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.6	2	3.3	849
28	三	台式炒飯	蒜香雞翅 雞翅S-滷	柴香白菜 白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S-炒	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.5	2.5	2	3	828
29	四	燕麥飯	黑椒魚丁 鱈魚丁Q洋蔥Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	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

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：5/26(一)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

過敏原資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果、魚類及其製品」，不適合對其過敏體質者食用。