



美味午餐

會稽國中114.9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



臺灣豬標章登錄號碼：Q1000118
供餐編號：13007718

日期	星期	主食	今日主菜			季節蔬菜	湯品	全蛋雞塊	豆魚蛋肉	蔬菜類	油麵類	熱量
1	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	6.6	2.6	2	3	842
2	二	胚芽米飯	★義式魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	雞米花 雞米花S-炸	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.6	2	3.3	863
3	三	台式炒飯	呷啦雞 雞排S-炸	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.6	2	3.3	849
4	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	薑味海帶根 海帶根-炒	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	6.6	2.6	2	3.1	847
5	五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	甜醬雙併 貢丸S米血S-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q肉絲S韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	6.6	2.6	2	3	842
8	一	燕麥飯	★豆瓣魚 鮭魚丁Q油豆腐-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★芹香黑輪 西芹Q黑輪Q-炒	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3	849
9	二	香Q白飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.5	2	3.3	855
10	三	白醬螺旋麵	鹽酥雞 雞丁S-炸	★三杯滷味 豆干素肚-滷	培根高麗 高麗菜Q培根S-炒	季節青菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.3	849
11	四	胚芽米飯	BBQ豬排 排骨S-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	6.7	2.5	2	3.3	855
12	五	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	蒜炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	★茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	有機蔬菜	★白玉肉羹湯 雞腿Q雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3	835
15	一	小米飯	★黑椒魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	★海山醬油腐 油腐-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	產銷履歷	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	6.5	2.6	2	3.3	849
16	二	糙米飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	古早味肉燥 絞肉碎瓜-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.5	2	3	835
17	三	麻香炒飯	香酥豬排 豬排Q-炸	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	★黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S-煮	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.6	2	3.3	849
18	四	胚芽米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★銀魚干丁 干丁小魚干絞肉S-炒	柴香大根燒 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
19	五	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-燉	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q-炒	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.6	2	3	849
22	一	什穀米飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	★沙茶素雞 素雞-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	產銷履歷	★海芽味噌湯 海帶芽小魚干	6.5	2.6	2	3	835
23	二	麥片飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	7	2.6	2	3.3	884
24	三	茄汁義大利麵	蒜味雞腿 雞腿Q-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-燒	季節青菜	什穀甜湯 綠豆花豆薏仁Q圓	6.5	2.6	2	3	835
25	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片Q豆薯Q-煮	糖醋肉丸子 獅子頭S-燒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.7	2.6	2	3.1	854
26	五	胚芽米飯	★酥炸魚排 魚排Q-炸	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3.3	855
29	一	~教師節放假~										
30	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	★XO醬高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷小魚乾蝦米-炒	有機蔬菜	枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.1	839

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉客均、謝依寬

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：9/26(五)。

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

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。