



# 會稽國中114.10月午餐菜單

## 美味午餐

供餐年級：8、9年級

★皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	三	咖哩炒飯	避風塘豬排x1 豬排S-炸	★台南魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	★芹香彩絲 芹菜Q干絲肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	★奶香紅豆湯 紅豆履歷Q圓 奶粉	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯	★義式魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	滷海帶 海根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.2	858
3	五	小米飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔴Q紅蘿蔔履歷-煮	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3	841

~中秋節放假~

6	一											
7	二	燕麥飯	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6.6	2.5	2	3	835
8	三	★白醬螺旋麵	醬燒豬排x1 豬排S-滷	★甜醬油腐 油腐黑輪Q-煮	★豆沙包x1 豆沙包S-蒸	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.6	2	3	849
9	四	香Q白飯	★麻婆魚丁 鮭魚丁Q豆腐-煮	★鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.8	2.5	2	3.3	862
10	五											

~國慶日放假~

13	一	麥片飯	可樂雞翅x1 雞翅S-滷	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆履歷-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.2	858
14	二	香Q白飯	福菜燉肉 肉丁福菜T-煮	香酥甘薯 甘薯條履歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.7	2.5	2	3	842
15	三	台式炒飯	洋釀雞 雞丁S-炸後燒	滷蘿蔔煮 白蘿蔴Q紅蘿蔔履歷海帶結-煮	★夜市甜條 芹菜Q甜不辣Q-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.6	2	3.3	849
16	四	小米飯	沙茶肉片 肉片S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	★茄汁豆腐蛋 雞蛋Q豆腐-煮	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6.9	2.7	2	3	871
17	五	胚芽米飯	★香酥魚排x1 虱目魚排S-炸	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	★堅果韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷堅果-炒	有機蔬菜	★麵線羹湯 麵線筍T肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q韭菜Q	6.6	2.6	2	3.3	856

20	一	糙米飯	★醋溜魚 鮭魚丁Q洋蔥Q-炸後燒	★千片小炒 干片木耳Q-炒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.6	2	3	849
21	二	什穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	★香香滷蛋x1 雞蛋Q絞肉S-煮	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.6	2.6	2	3	842
22	三	★茄汁義大利麵	黑椒滷排x1 豬排S-滷	雞米花 雞米花S-炸	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	季節青菜	什穀甜湯 大豆薏仁綠豆Q圓	6.6	2.8	2	3.3	871
23	四	香Q白飯	五香雞腿x1 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	有機蔬菜	★白玉羹湯 蘿蔴Q紅蘿蔔履歷鮎魚羹S雞蛋Q	6.8	2.5	2	3.1	853

~光復節放假~

27	一	蔬食日 小米飯	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	三杯雙味 雞丁S米血S-煮	薑味海根 海根帶紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.1	839
28	二	胚芽米飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	糖醋獅子頭x1 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.9	2.6	2	3	863
29	三	麻香炒飯	蒜香雞腿x1 雞腿S-滷	★腰果青花菜 青花菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q腰果-炒	★油腐肉末 油腐絞肉S-煮	季節青菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	3	828
30	四	麥片飯	★蔥爆魚丁 鮭魚丁Q豆腐-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	柴香白玉煮 蘿蔴Q紅蘿蔔履歷香姑Q-煮	有機蔬菜	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	6.5	2.7	2	3.3	856
31	五	香Q白飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.1	854

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/27(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、堅果類」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。