



會稽國中114.11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



臺灣豬標章認證：QR碼一掃即知
查驗網址：1000713

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	金雞雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	六	運動會 海苔飯	香滷雞腿x1 <small>雞腿S-滷</small>	★玉米炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜Q培根S紅蘿蔔腰歷-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜Q肉絲S</small>	6.7	2.6	2	3	849
3	一	燕麥飯	瓜仔雞 <small>雞丁S花瓜T-煮</small>	★麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉S三色豆S-煮</small>	金黃炒冬粉 <small>冬粉絞肉S紅蘿蔔腰歷-炒</small>	產銷履歷	★四神湯 <small>馬鈴薯Q薏仁排骨S</small>	6.7	2.5	2	3	842
4	二	香Q白飯	★紅燒魚 <small>鮭魚丁Q洋葱Q-煮</small>	麥香雞x1 <small>雞胸堡S-炸</small>	薑炒藻唇片 <small>藻唇片紅蘿蔔腰歷-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷雞丁S</small>	6.6	2.6	2	3.2	851
5	三	白醬義大利麵	酥炸雞腿x1 <small>雞腿S-炸</small>	★豆沙包x1 <small>豆沙包S-蒸</small>	★滷香世家 <small>豆干素肚酸白菜T-滷</small>	季節青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	6.5	2.7	2	3.3	856
6	四	糙米飯	BBQ豬排x1 <small>豬排S-燒</small>	鮮菇佛手 <small>佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	貢丸肉燥 <small>貢丸S絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	★玉米濃湯 <small>玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q</small>	6.7	2.6	2	3	849
7	五	運動會補假一天										
10	一	香Q白飯	★香酥魚排x1 <small>魚排S-炸</small>	★紅蔥干丁 <small>干丁絞肉S-煮</small>	焗汁白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔腰歷絞肉S-煮</small>	產銷履歷	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜Q排骨S</small>	6.5	2.6	2	3.3	849
11	二	糙米飯	海帶燒肉 <small>肉丁S海帶結-煮</small>	翠炒小瓜 <small>小黃瓜Q肉雞S紅蘿蔔腰歷-炒</small>	★玉米炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜T肉絲S</small>	6.7	2.5	2	3	842
12	三	台式炒飯	香滷雞翅x1 <small>雞翅S-滷</small>	★開陽扁蒲 <small>扁蒲Q肉絲S蝦米-煮</small>	★蒜香油腐肉燥 <small>油腐絞肉S-煮</small>	季節青菜	銀耳甜湯 <small>白木耳</small>	6.5	2.6	2	3	835
13	四	小米飯	薑汁肉片 <small>肉片S洋葱Q-煮</small>	★洋釀雙併 <small>甜不辣Q年糕-煮</small>	豆仁冬瓜 <small>冬瓜Q紅蘿蔔腰歷肉絲S毛豆腰歷-煮</small>	有機蔬菜	藥膳湯 <small>豆薯Q排骨S</small>	6.8	2.5	2	3	849
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	★蛋香高麗 <small>雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒</small>	★鍋燒什錦 <small>筍丁麵輪紅蘿蔔腰歷-燒</small>	有機蔬菜	★田園南瓜湯 <small>南瓜Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q</small>	6.7	2.5	2	3.3	855
17	一	胚芽米飯	★蒲燒鯛 <small>鯛魚Q薑冬菇-煮</small>	★鮮燴黃瓜 <small>黃瓜Q魚丸S玉米粒Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	★客家小炒 <small>干片肉絲S芹菜Q乾魷魚-炒</small>	產銷履歷	金針雞湯 <small>乾金針T雞丁S木耳Q</small>	6.6	2.6	2	3	842
18	二	什穀米飯	白醬雞丁 <small>雞丁S南瓜Q-煮</small>	★紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒</small>	青花炒肉絲 <small>青花菜S肉絲S紅蘿蔔腰歷-炒</small>	有機蔬菜	時蔬味噌湯 <small>高麗菜Q紅蘿蔔腰歷</small>	6.6	2.5	2	3	835
19	三	茄汁螺旋麵	呷滋豬排x1 <small>豬排S-炸</small>	★芋泥包x1 <small>芋泥包S-蒸</small>	蔬炒彩絲 <small>海帶絲木耳Q紅蘿蔔腰歷芹菜Q-炒</small>	季節青菜	紅豆烤奶 <small>紅豆腰歷Q圓奶粉</small>	6.5	2.7	2	3.3	856
20	四	糙米飯	五香雞腿x1 <small>雞腿S-滷</small>	★宜蘭西魯肉 <small>大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮</small>	★蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	有機蔬菜	時瓜排骨湯 <small>青木瓜Q排骨S</small>	6.7	2.5	2	3	842
21	五	麥片飯	茄汁豬腩 <small>肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	★香香滷蛋x1 <small>雞蛋Q絞肉S-滷</small>	拌雜菜 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒</small>	有機蔬菜	★筍香羹湯 <small>筍丁木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷魷魚羹S</small>	6.8	2.7	2	3	864
24	一	蔬食日 小米飯	塔香鍋燒什錦 <small>雞丁S豆腐Q-煮</small>	彩繪玉米 <small>玉米粒Q紅蘿蔔腰歷小黃瓜Q-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜Q培根S紅蘿蔔腰歷-炒</small>	產銷履歷	海帶湯 <small>海帶結排骨S</small>	6.8	2.5	2	3	849
25	二	燕麥飯	★黑椒魚丁 <small>鮭魚丁Q洋葱Q-煮</small>	★蕃茄炒蛋 <small>雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒</small>	酥炸雙併 <small>雞塊S地瓜糕S-炸</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜Q肉絲S</small>	6.6	2.7	2	3.2	859
26	三	麻香炒飯	鹽燒翅小腿x2 <small>翅小腿S-燒</small>	★蒜蓉蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕-煮</small>	韓式部隊鍋 <small>肉片S大白菜Q年糕-煮</small>	季節青菜	什穀甜湯 <small>花豆綠豆薏仁Q圓</small>	6.6	2.6	2	3	842
27	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 <small>肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	★什錦獅子頭x1 <small>獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-煮</small>	有機蔬菜	大頭菜雞湯 <small>大頭菜Q雞丁S</small>	6.7	2.7	2	3	857
28	五	胚芽米飯	蒜味雞翅x1 <small>雞翅S-滷</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉碎瓜T-煮</small>	柴香大根燒 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷香菇Q蒜苗小卷柴魚片-煮</small>	有機蔬菜	★小魚味噌湯 <small>豆腐小魚干</small>	6.5	2.6	2	3	835

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、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：11/24(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」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。