



會稽國中114.12月午餐菜單
級：8+9年級

供餐年

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章



QR碼

臺灣豬標章查詢網址 - QRcode 一掃即知

查詢編號: 10000718

日期	星期	主食	今日主菜			季節 蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋白	蔬菜 類	油脂 類	熱量		
1	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉絞肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷 履歷	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	7	2.6	2	3.2	879		
2	二	香Q白飯	★義式魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-煮	★紅絲炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q排骨S	6.5	2.7	2	3.3	856		
3	三	咖哩炒飯	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手瓜肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	季節 青菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.1	840		
4	四	麥片飯	咔滋豬排x1 豬排S-炸	翠炒什錦 小黃瓜Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-炒	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2	3.1	846		
5	五	小米飯	蒜味燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	有機 蔬菜	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.2	858		
8	一	燕麥飯	★蒲燒鯛x1 鯛魚Q寬冬粉-燒	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3	856		
9	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q番茄Q-煮	★鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	有機 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.6	2	3.1	861		
10	三	茄汁螺旋麵	五香雞翅x1 雞翅S-煮	★腰果蜜燒黑干 黑豆干腰果-燒	★豆沙包x1 豆沙包S-蒸	季節 青菜	燒仙草 花豆綠豆Q圓薏仁仙草汁	6.7	2.7	2	3.1	861		
11	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	雞柳條x2 雞柳條S-炸	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.8	2.5	2	3.3	862		
12	五	什穀米飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	★白玉羹湯 蕃薯Q紅蘿蔔履歷肉絲S木耳Q淮山Q	6.8	2.7	2	3.2	873		
15	一	麥片飯	★照燒魚 鮭魚丁Q洋蔥Q-煮	★海山醬什錦 蘿蔔Q百頁豆腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷 履歷	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.7	2.7	2	3.2	866		
16	二	香Q白飯	BBQ豬排x1 豬排S-燒	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	有機 蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.6	2	3.2	844		
17	三	台式炒飯	蒜香雞腿x1 雞腿S-滷	滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	6.7	2.5	2	3.1	846		
18	四	燕麥飯	五香滷肉 肉丁S豬腳丁S蘿蔔Q-煮	芹香肉絲 芹菜Q內絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	酥炸雙拼 雞塊S貢丸S-炸	有機 蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3	828		
19	五	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機 蔬菜	★田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.6	2	3.2	844		
22	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★小瓜什錦 小黃瓜Q甜不辣Q紅蘿蔔履歷-炒	★沙茶素雞 素雞-炒	產銷 履歷	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.2	858		
23	二	麥片飯	★豆瓣魚丁 鮭魚丁Q豆腐-煮	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	香酥地瓜條 甘薯條履歷-炸	有機 蔬菜	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.8	2.5	2	3.3	862		
24	三	義大利麵	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★醬炒干片 干片肉片S-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	2.7	2	3.2	852		
25	四			~行憲紀念日放假~										
26	五	燕麥飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	有機 蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.6	2.5	2	3.1	839		
29	一	蔬食日 胚芽米飯	蒜味南瓜什錦 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	什炒佛手 佛手瓜Q魚丸S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷 履歷	海結湯 海帶結排骨S	6.8	2.6	2	3.3	870		
30	二	糙米飯	燒炸雞腿x1 雞腿S-滷後炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機 蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	6.5	2.7	2	3.3	856		
31	三	麻香炒飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮筍Q蒟蒻小卷-煮	雞米花 雞米花S-炸	季節 青菜	什穀甜湯 花豆綠豆Q圓薏仁	6.5	2.7	2	3.3	856		

*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：12/29(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。