



美味午餐

會稽國中

115.1-2月午餐菜單

* 皇佳食品廠

臺灣豬標章

QR碼



臺灣豬標章專供物語 - QRcode 一鍵解決
專用網址: DMS0118

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 肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量		
~元旦放假~													
1	四	麥片飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2	3.2 844		
2	五	小米飯	蒜香雞腿x1 雞腿S-滷	油蔥香拌時蔬 高麗菜Q內絲S紅蘿蔔履歷-炒	★海山醬油腐 油腐蘿蔔Q-煮	產銷 履歷	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3.1 840		
5	一	糙米飯	味噌燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉紋肉S-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.9	2.7	2	3.2 880		
6	二	義大利麵	可樂雞翅x1 雞翅S-滷	★芋泥包x1 芋泥包S-蒸	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.7	2.7	2	3.2 866		
7	三	胚芽米飯	★義式魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳-炒	雞塊x2 雞塊S-炸	有機 蔬菜	★日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.7	2	3.3 856		
8	四	燕麥飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★起司玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷起司粉-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	6.8	2.8	2	3.1 876		
9	五	什穀米飯	★蒲燒鯛x1 鯛魚Q薑冬粉-燒	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	鮮繪黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷 履歷	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2	3.3 849		
12	一	香Q白飯	韓式雞丁 雞丁S大白菜Q-煮	鮮肉鍋貼x2 鍋貼S-炸	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	6.5	2.6	2	3.3 849		
13	二	炒飯	烤肉醬豬排x1 豬排S-滷	★沙茶豆干 豆干麵腸-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷蒟蒻小捲-煮	季節 青菜	燒仙草 花豆薏仁綠豆Q圓仙草汁	6.6	2.7	2	3.1 854		
14	三	糙米飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪Q紅蘿蔔履歷-燒	★洋釀什錦 年糕甜不辣Q-煮	有機 蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q肉絲S	6.8	2.6	2	3.1 861		
15	四	胚芽米飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁時瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	有機 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.7	2	3 864		
16	五	香Q白飯	★紅燒魚 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	開陽扁蒲 扁蒲Q蝦仁紅蘿蔔履歷-煮	★三杯滷味 油腐素肚-滷	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.5	2.6	2	3.1 840		
19	一	燕麥飯	五香雞腿x1 雞腿S-滷	★美式炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q火腿S紅蘿蔔履歷-炒	螞蟻上樹 冬粉紋肉S高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	★味增湯 豆腐海帶芽	7	2.7	2	3.2 887		
20	二	茄汁螺旋麵	卡滋豬排x1 豬排-炸	★豆沙包x1 豆沙包S-蒸	★腰果蜜燒黑干 黑豆干腰果-燒	季節 青菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2	3.2 852		
21	三	麥片飯	白醬燉雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-燉	酥炸雙拼 貢丸S地瓜條S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.8	2.6	2	3.3 870		
22	四	什穀米飯	古早味滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-滷	★蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機 蔬菜	★浮水魚羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷魚Q木耳Q雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.2 852		
23	五	2月菜單											
23	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	炸醬干丁 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷 履歷	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.8	2.6	2	3	856	
24	二	糙米飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	★魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q-炒	蒜蓉菜頭粿 蘿蔔糕-煮	有機 蔬菜	★筍香羹湯 筍T雞蛋Q肉羹Q紅蘿蔔履歷木耳Q	6.8	2.7	2	3.2 873		
25	三	黑椒鐵板麵	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	★芝麻包x1 芝麻包S-蒸	季節 青菜	什穀甜湯 花豆綠豆Q圓薏仁	6.5	2.6	2	3.1 840		
26	四	小米飯	★麻婆魚丁 鮭魚丁Q豆腐-煮	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	★芹香彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	時瓜雞湯 青木瓜Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3 856		
27	五	~和平紀念日補假~											

* 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：1/19(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、麸質穀物及其製品、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。