



會稽國中115.3月午餐菜單

供餐年級：8、9年級

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章資訊：QRcode 一掃即知
標章編號：14007118

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節副菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	香Q白飯	★蒲燒鯛x1 鯛魚Q凍冬粉-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔腰歷-煮	產銷履歷	佛手瓜湯 佛手瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
3	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q番茄Q-煮	★海山醬雙併 貢丸S魷魚Q-燒	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷雞丁S	6.8	2.5	2	3	849
4	三	滷肉飯	鹽酥雞 雞丁S-炸	★翡翠豆干 黑豆干毛豆腰歷-煮	扁蒲肉絲 扁蒲Q肉絲S紅蘿蔔腰歷-煮	季節青菜	紅豆湯圓 紅豆腰歷湯圓	6.5	2.6	2	3.3	849
5	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	6.6	2.6	2	3.2	851
6	五	糙米飯	花瓜雞丁 雞丁S素雞花瓜T-煮	★肉末炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	堅果芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔腰歷非菜Q杏仁果-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.5	2.7	2	3	843
7	六	親職日 香Q白飯	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	★金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.6	2	3	849
9	一	親職日補假一天										
10	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷-煮	地瓜槓+雞柳條 地瓜槓S雞柳條S-炸	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.7	2.7	2	3.2	866
11	三	茄汁螺旋麵	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★三杯滷味 豆干素肚-煮	★豆沙包x1 豆沙包S-蒸	季節青菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.5	2.6	2	3.2	844
12	四	胚芽米飯	BBQ豬排x1 豬排S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷絞肉S-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.8	2.5	2	3	849
13	五	麥片飯	★砂鍋魚丁 鮫魚丁Q大白菜Q-燒	★香香滷蛋x1 雞蛋Q絞肉S-煮	蒜味海茸 海鮮紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.6	2.6	2	3	842
16	一	小米飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	★油腐粉絲 油腐冬粉-煮	產銷履歷	枕瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3.2	858
17	二	糙米飯	★豆瓣魚丁 鮫魚丁Q豆腐-燒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.5	2	3	842
18	三	炒飯	香酥豬排x1 豬排S-炸	★什錦黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔腰歷-煮	★鍋燒海結 海帶結雞輪紅蘿蔔腰歷-煮	季節青菜	紅豆烤奶 紅豆腰歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.3	849
19	四	胚芽米飯	五香雞腿x1 雞腿S-煮	★炸醬干丁肉末 干丁絞肉S-煮	柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q肉絲小卷-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
20	五	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	★起司玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3	842
23	一	什穀米飯	義式雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★沙茶什錦 素雞肉片S-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
24	二	麥片飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	★薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.2	852
25	三	白醬義大利麵	蒜味雞腿x1 雞腿S-滷	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-煮	★芝麻包x1 芝麻包S-蒸	季節青菜	什穀甜湯 綠豆薏仁仁豆Q圓	6.5	2.6	2	3	835
26	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q-煮	咖哩肉丸子x1 獅子頭S洋蔥Q紅蘿蔔腰歷-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷蝦米-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷香結頭	6.5	2.5	2	3	828
27	五	胚芽米飯	★酥炸魚排x1 虱目魚排Q-炸	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q雞丁S	6.7	2.6	2	3.3	863
30	一	蔬食日 燕麥飯	五香燒什錦 肉丁S海帶結紅蘿蔔腰歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷絞肉S-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷	★味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2	3	842
31	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	★夜市魚羹 筍T虱目魚羹Q洋蔥Q-煮	有機蔬菜	時瓜肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828

★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：3/30(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、麵質穀物及其製品、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。