



會稽國中115.5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



臺灣豬標章係指臺灣豬、Q標章、一級鮮肉
衛生編號：0000718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	~ 勞動節放假 ~									
4	一	香Q白飯	紅燒魚 旗魚丁Q洋蔥Q-燒	海山醬什錦 油腐小貢丸S-煮	金黃炒冬粉 冬粉絞肉紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	7	2.7	2	3.2	887
5	二	小米飯	蒜香南瓜豬 肉丁S南瓜Q-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	時蔬炒蛋 雞蛋Q高麗菜Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.8	2.7	2	3.1	868
6	三	茄汁螺旋麵	五香雞腿x1 雞腿S-滷	豆沙包x1 豆沙包S-蒸	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.6	2	3.1	854
		9年級 祈福 包高中餐	5A ⁺⁺ 海苔飯+棒棒腿+【豆沙包+蘿蔔糕+粽子】 ~金榜題名~ 雞腿S-滷 豆沙包S-蒸 蘿蔔糕-炸 粽子-蒸 青菜-炒			季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7.5	2	2	3.2	869
7	四	胚芽飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	鮮菇佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	6.5	2.6	2	3.3	849
8	五	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷(肉絲S)-炒	有機蔬菜 菜頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S	6.5	2.7	2	3.2	852
11	一	小米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.7	2.6	2	3.1	854
12	二	麥片飯	BBQ豬排x1 豬排S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	紅仁敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.6	2.7	2	3.2	859
13	三	滷肉飯	蒲燒鯛x1 鯛魚Q寬冬粉-蒸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q黑輪Q-炒	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.8	2	3.2	859
14	四	糙米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.6	2.7	2	3.3	863
15	五	胚芽飯	蒜味雞腿x1 雞腿S-滷	起司玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷起司粉-炒	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.6	2	3.1	854
18	一	香Q白飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	蜜燒雙併 黑豆干素肚-燒	芹香什錦 芹菜Q甜不辣Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.8	2.6	2	3.1	861
19	二	燕麥飯	筍香燉肉 肉丁S豬蹄丁S筍T-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.7	2.7	2	3.3	870
20	三	白醬義大利麵	醬滷雞腿x1 雞腿S-滷	芝麻包x1 芝麻包S-蒸	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 地瓜Q圓湯 地瓜履歷Q圓	6.6	2.7	2	3.2	859
21	四	胚芽飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	咖哩肉丸子x1 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 時瓜肉絲湯 青木瓜Q肉絲S	7	2.6	2	3.1	875
22	五	糙米飯	香酥魚排x1 虱目魚排Q-炸	番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q豆腐-炒	木耳黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3	856
25	一	蔬食日 麥片飯	三杯什錦 雞丁S米血S-煮	腰果玉米肉末 玉米粒Q絞肉紅蘿蔔履歷-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷蝦米-煮	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.8	2.6	2	3	856
26	二	胚芽飯	呷滋豬排x1 豬排S-炸	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	炒時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷(肉絲S)-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.6	2.8	2	3.2	866
27	三	炒飯	可樂雞翅x1 雞翅S-滷	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S-煮	蒜味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜 紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉	6.5	2.6	2	3.1	840
28	四	香Q白飯	義式魚丁 旗魚丁Q洋蔥Q-燒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷絞肉S毛豆履歷-炒	有機蔬菜 大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S	6.9	2.5	2	3	856
29	五	燕麥飯	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	芽菜三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 筍香羹湯 筍T魷魚羹Q紅蘿蔔履歷木耳Q	6.6	2.7	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：5/25(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。