

慈濟大學暨附屬高級中學115年1月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
1月6日	星期二	黑米飯 含花青素、膳食纖維、保護心血管	餘香豆腐煲	燻茶ㄗ	筍片素三鮮	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	3	0.5	724.0	一、元月二十三日休業式。
1月7日	星期三	糙米白飯	客家小炒	起司馬鈴薯炒蛋	叉燒高麗菜	小白菜	海芽黃瓜湯	時令	5.2	1.8	2	3	0.5	714.0	
1月8日	星期四	沙茶素燥油麵		塔香苦瓜肥長	辣G赤	油菜	味噌鮮蔬豆腐湯	時令	5.5	1.5	2	3.5	0.5	735.0	
1月9日	星期五	糙米白飯	紅藜毛豆乾丁	滷蛋	鮮菇扒白菜	空心菜	紅豆雙圓湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
1月12日	星期一	糙米白飯	麻油膳寶 (鮑花、油丁、素腸、高麗菜、香菇、杏菇、金針菇、紫菜粒)	玉米毛豆三色	香酥若	青江菜	紫菜豆腐蛋花湯	時令	5.2	1.8	1.8	3.5	0.5	731.5	
1月13日	星期二	糙米白飯	咖哩洋芋素若	香菇素燥油丁	西魯若	地瓜葉	紅燒湯	時令	5.2	1.5	2	3	0.5	691.5	
1月14日	星期三	糙米白飯	筍乾素Y	紅絲炒蛋	鮮菇高麗菜	油菜	海芽蘿蔔湯	時令	5	1.8	2	3.2	0.5	709.0	
1月15日	星期四	日式炒烏龍麵		椒鹽什錦	五香海帶豆干	小白菜	酸辣湯	時令	5.8	1.5	1.8	3.5	0.5	751.0	
1月16日	星期五	糙米白飯	素鬆豆腐煲	糖醋豆腸	港味叉燒高麗菜	芥藍菜	綠豆薏仁湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
1月19日	星期一	糙米白飯	五香油豆腐	蒸蛋	素燥銀芽	空心菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.3	2	1.5	3.5	0.5	746.0	
1月20日	星期二	糙米白飯	家常豆腐煲	紅燒獅子頭	麻油猴菇高麗菜	青江菜	玉米蛋花湯	時令	5.3	1.5	1.8	3.5	0.5	716.0	
1月21日	星期三	糙米白飯	茄汁燒豆包	南瓜燴蛋	蜜汁海帶結	油菜	關東煮湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
1月22日	星期四	古早味炒米粉		花生麵筋	塔香豆干	小白菜	大滷羹湯	時令	6	2	1.2	3.2	0.5	774.0	
1月23日	星期五	米漢堡(慈中孝親日)				飲料		時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		總務主任蕭湘樺		校長		校長廖逸貞		

慈濟大學暨附屬高級中學115年1月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
1月6日	星期二	糙米白飯	糖醋百頁豆長	涼拌芹香豆包絲	青椒炒若絲	地瓜葉	筍片鮮菇湯	時令	4.5	2	2	3.5	0.5	702.5	一、元月八日生日餐。
1月7日	星期三	糙米白飯	酸菜白玉耳麵腸	麻油麵線	綜合炸物	小白菜	紫菜蛋花湯	時令	4.2	1.5	2	3.5	0.5	644.0	
1月8日	星期四	松露拌飯	日式蒸蛋	薯餅	青白花椰菜	空心菜	玉米濃湯+甜點	時令	4.3	2	2	3.5	0.5	688.5	
1月9日	星期五	糙米白飯	糖醋油腐	清蒸樹子餘排	筍簽三絲	地瓜葉	玉米蛋花湯	時令	4.4	1.8	2	3	0.5	658.0	
1月12日	星期一	糙米白飯	麻婆豆腐	蜜汁牛蒡甜不辣	美式熱狗	小白菜	素香羹湯	時令	5	2	2	4	0.5	760.0	
1月13日	星期二	素香炒麵	香滷花生蹄筋	菜圃蛋	鮮菇高麗菜	空心菜	冬瓜揚若湯	時令	4.4	2	2	3.5	0.5	695.5	
1月14日	星期三	糙米白飯	素燥干丁	螞蟻上樹	胡瓜三絲	地瓜葉	蔬菜蛋花湯	時令	4.2	2	2	3.5	0.5	681.5	
1月15日	星期四	糙米白飯	紅燒獅子頭	蒸蛋	沙茶青椒若絲	油菜	珍珠奶茶	時令	4	2	2	4	0.5	690.0	
1月16日	星期五	糙米白飯	紅燒臭豆腐	咖哩洋芋素若	玉米腊丁三色	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	4.5	2	2	3.5	0.5	702.5	
1月19日	星期一	糙米白飯	綜合滷味	韓式泡菜年糕	蔬菜丸	小白菜	藥膳當歸湯	時令	5	1.8	2	4	0.5	745.0	
1月20日	星期二	糙米白飯+水餃	日式蒸蛋	豆鼓苦瓜揚若	麻油麵線	龍鬚菜	筍片鮮菇湯	時令	4.6	1.5	2	3.5	0.5	672.0	
1月21日	星期三	糙米白飯	花生香Q糕	客家小炒	酥炸什錦	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	4.4	2	2	4	0.5	718.0	
1月22日	星期四	糙米白飯	焗烤素排	咖哩洋芋丸子	鮮菇高麗菜	地瓜葉	玉米濃湯	時令	4.4	2	2	4	0.5	718.0	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟聖餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		總務主任	蕭湘樺		校長	校長廖逸貞		