

慈濟大學暨附屬高級中學115年9月份午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	止飲飲料	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
8月31日	星期一	糙米白飯	滷蛋	日式可樂餅	筍乾皮絲	青江菜	愛玉山粉圓湯	時令	5.2	2	2	2.5	0.5	706.5	一、八月卅一日開學。 二、九月十八日慈中、慈大大學部慈懿日。 三、九月十九日慈中親師座談。 四、九月廿三日慈大五專部、二技部慈懿日。 五、九月廿四日慈中孝親日。 六、九月廿五日中秋節。 七、九月廿八日教師節。
9月1日	星期二	黑米飯	塔香油豆腐	高蛋白棒棒腿	培根高麗菜	小白菜	熱浪檳城白咖哩湯	時令	5.4	2	2	3	0.5	743.0	
9月2日	星期三	糙米白飯	咖哩芋芋小丸子	客家小炒	黎麥毛豆三色 (紅腰、油丁、綠、	油菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	2.5	0.5	701.5	
9月3日	星期四		素燥油麵	綜合滷味 (紅山蘿蔔、雞粒、水九、綠豌豆)	椒鹽素龍蝦捲	空心菜	味噌豆腐海芽湯	時令	6	2	1.5	3	0.5	772.5	
9月4日	星期五	糙米白飯	沙茶豆腐	鐵路素排骨(小學) 鰻魚酥(中學)	金菇扒白菜	龍鬚菜	紅豆QQ湯	時令	5.4	2	2	3	0.5	743.0	
9月7日	星期一	糙米白飯	蜜汁一口乾	日式可樂餅	麻油猴菇絲瓜麵線	茼蒿菜	紫菜金菇蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5	
9月8日	星期二	薑黃飯	鮮蔬炒蛋	熱浪香酥排燒	椒香豆芽	地瓜葉	味噌豆腐湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
9月9日	星期三	糙米白飯	泰式酥豆腐	螞蟻上樹	鹽味毛豆莢	芥蘭菜	紫菜丸子湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0.5	739.0	
9月10日	星期四		古早味米粉	虎皮炸蛋	蜜汁豆干	小白菜	銅燒蔬菜湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0	
9月11日	星期五	糙米白飯	咖哩素醬	五香煨嫩腐	香拌高麗菜	青江菜	冬瓜仙草湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
9月14日	星期一	糙米白飯	素燥油豆腐	海帶花枝丸	素香白菜滷	龍鬚菜	玉米蛋花湯	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
9月15日	星期二	黑米飯	飄香大黑乾	滷蛋	日式可樂餅	油菜	冬瓜丸子湯	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
9月16日	星期三	糙米白飯	番茄腐皮豆腐煲	酸菜麵腸	XO醬拌高麗菜	空心菜	海芽豆腐湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
9月17日	星期四		茄醬拉麵	醬燒豆包	椒鹽素龍蝦捲	茼蒿菜	熱浪青檸鮮香湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0	
9月18日	星期五	糙米白飯	咖哩豆腐	茶香滷蛋	高蛋白豆皮拌白菜	地瓜葉	綠豆薏仁湯	時令	5.6	2	1.5	3	0.5	744.5	
9月21日	星期一	糙米白飯	塔香豆包	泡菜炒乾片	素燥豆芽	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
9月22日	星期二	薑黃飯	玉米南瓜炒蛋	自製可樂餅	滷味高麗菜	油菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
9月23日	星期三	糙米白飯	香蒸茶ㄟ	燻香拌銀芽	紅絲毛豆蛋	地瓜葉	檸檬愛玉	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
9月24日	星期四		米漢堡				飲料	月餅	6	2	2	3.5	4	1077.5	
9月29日	星期二	黑米飯	沙茶油豆腐	南瓜燴蛋	鮮菇大白菜	油菜	海芽鮮蔬湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0.5	739.0	
9月30日	星期三	糙米白飯	藥膳滷油丁	鮑黃蒸蛋	什錦高麗菜	地瓜葉	關東煮	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
◎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	營養主管劉彥昌	組長	詹發志	一級主管	詹發志	校長	校長廖逸貞						

慈濟大學暨附屬高級中學15年9月份晚餐菜單

一、九月七日生日餐（八、九月壽星）。													備註	
日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	豆類	蔬菜	油脂	水果	熱量		
8月31日	糙米白飯	川味G丁	紅絲炒蛋	古早味白菜滷	時令	野菜豆腐湯	時令	4.5	2	2.4	3.8	0.5	726.0	
9月1日	星期二	水餃	清蒸獅子豆包	椒麻嫩豆腐	什燴彩菇	時令	瓜仔素若蔬菜湯	時令	4.6	2.2	2.3	3.3	0.5	723.0
9月2日	星期三	糙米白飯	炸醬乾丁	泡菜炒蛋	鮮菇玉米	時令	冬菜粉絲丫湯	時令	4.4	2.3	2.4	3.5	0.5	728.0
9月3日	星期四	糙米白飯	酸菜麵長	胡瓜炒蛋	椒鹽什錦	時令	玉米濃湯	時令	4.5	2.2	2.2	3.7	0.5	731.5
9月4日	星期五	糙米白飯	榨菜乾片	泰醬蝦餅	什錦高麗菜	時令	鍋燒湯	時令	4.6	2.1	2.1	3.5	0.5	719.5
9月7日	星期一	糙米白飯	糖醋豆長	蔬菜丸	焗烤奶油白菜	時令	紫菜蛋花湯	時令	4.3	2	2.1	3.5	0.5	691.0
9月8日	星期二	炒烏龍麵	黑胡椒餘排	素燥百頁豆腐	金菇白菜	時令	髮菜芙蓉羹湯	時令	4.7	2.3	2.1	3.5	0.5	741.5
9月9日	星期三	糙米白飯	麻婆豆腐	燻茶ㄟ	五彩繽紛	時令	鮮菇黃瓜湯	時令	4.6	2.4	2.5	3.3	0.5	743.0
9月10日	星期四	糙米白飯	素燥燻若	炸醬煨豆腐	翡翠扒白菜	時令	關東煮	時令	4.5	2.2	2.2	3.2	0.5	709.0
9月11日	星期五	糙米白飯	蕃茄炒蛋	照燒百頁排	玉米三色	時令	味噌海芽油丁湯	時令	4.3	2.3	2.3	3.5	0.5	718.5
9月14日	星期一	糙米白飯	咖哩丸子	寒天蒟蒻湯	胡瓜三絲	時令	南瓜野菜湯	時令	4.5	2.4	2.1	3.5	0.5	735.0
9月15日	星期二	南瓜米粉	五更腸旺	菜脯炒蛋	蜜汁海帶卷	時令	玉米濃湯	時令	4.5	2.4	2.3	3	0.5	717.5
9月16日	星期三	糙米白飯	香椿豆乾丁	香辣G*2	鮮菇扒白菜	時令	南瓜蔬菜湯	時令	4.7	2.2	2.5	3.5	0.5	744.0
9月17日	星期四	松露什錦炒飯	爭鮮蒸蛋杯	義大利麵鮮果什蔬沙拉	薯條+甜點	時令	奶香起司玉米濃湯	時令	4.5	2.3	2.4	3.5	0.5	735.0
9月18日	星期五	糙米白飯	塔香車輪*2	蔬菜煎蛋	奶香根排	時令	冬菜鮮蔬湯	時令	4.6	2.5	2.3	3.5	0.5	754.5
9月21日	星期一	糙米白飯	香滷素排	紅油炒手	鮮菇高麗菜	時令	冬菜粉絲丫湯	時令	4.4	2.6	2.2	3.5	0.5	745.5
9月22日	星期二	素燥油麵	清蒸獅子餘排	滷蛋	綠白花菜	時令	腐皮黃瓜湯	時令	4.7	2.4	2.5	3.5	0.5	759.0
9月23日	星期三	糙米白飯	酸菜麵長	椒麻豆腐	玉米蘿蔔燴	時令	素丫粉絲湯	時令	4.8	2.3	2.4	3.5	0.5	756.0
9月30日	星期四	糙米白飯	咖哩薯排	辣炒蔴豉豆干條	香菇紅絲大白	時令	鮮荀蔬菜湯	時令	4.6	2.3	2.4	3	0.5	719.5
◎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	惟聖餐飲劉彥昌	組長	潘慶志	一級營養師	蕭湘梓	校長	校長 廖逸貞					