

財團法人天主教會台中教區附設彰化縣私立聖家啟智中心

113 年 1 月份菜單（亞基便當廠）

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品
1/2(二)	營養米飯	和風照燒豬排	QQ 滷蛋	肉燥豆腐	季節時蔬	金菇三絲湯
1/3(三)	香 Q 米飯	蒜泥白肉	蒸肉丸子	荷包蛋	季節時蔬	味噌海芽湯
1/4(四)	晶瑩炊飯	奮起湖排骨	蔥花炒蛋	麻婆豆腐	季節時蔬	胡瓜湯
1/5(五)	糙米飯	和風雞腿	拌飯肉燥	番茄炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯
1/8(一)	香 Q 米飯	美味魚排	螞蟻上樹	手卷春捲	季節時蔬	香菜銀蘿湯
1/9(二)	香 Q 米飯	檸檬香茅雞排	昆布滷味	空心菜	季節時蔬	筍絲羹湯
1/10(三)	高纖麥芽飯	香烤雞排	回鍋肉炒干片	家常豆腐	季節時蔬	冬瓜蛤蠣湯
1/11(四)	南瓜飯	日式蒲燒魚	鐵板銀芽	玉米炒蛋	季節時蔬	香蔥豆腐湯
1/12(五)	香 Q 米飯	轟炸雞腿	咖哩雞	柳葉魚	季節時蔬	酸辣湯
1/15(一)	香 Q 米飯	蒜泥白肉	鮮蔬揚物	火腿玉米	季節時蔬	金菇紫菜湯
1/16(二)	晶瑩炊飯	海鮮排	醬燒海帶芽	塔香甜不辣	季節時蔬	香菇雞湯
1/17(三)	糙米飯	獅子頭	港式蘿蔔糕	鮮菇燴炒	季節時蔬	筍絲排骨湯
1/18(四)	香 Q 米飯	糖醋排骨	乾煸四季豆	番茄蛋豆腐	季節時蔬	香芹貢丸湯
1/19(五)	香 Q 米飯	美味魚排	白菜蝦米	蒸蛋	季節時蔬	味噌湯
1/22(一)	高纖麥芽飯	蔬菜里肌排	醬燒茄子	鐵板銀芽	季節時蔬	豆腐蛋花湯
1/23(二)	糙米飯	海鮮排	醬燒茄子	茶碗蒸	季節時蔬	酸辣湯
1/24(三)	香 Q 米飯	三杯雞肉	肉片混炒	五香滷蛋	季節時蔬	芹香魚丸湯
1/25(四)	香 Q 米飯	美味魚排	昆布滷味	海結滷肉	季節時蔬	冬瓜湯
1/26(五)	高纖麥芽飯	黑胡椒肉絲	培根洋蔥	家常豆腐	季節時蔬	玉米濃湯
1/29(一)	南瓜飯	香酥雞塊	香芹豆皮	螞蟻上樹	季節時蔬	味噌湯
1/30(二)	香 Q 米飯	沙茶肉片	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋	季節時蔬	榨菜肉絲湯
1/31(三)	香 Q 米飯	麥克雞塊	麻婆豆腐	鮮菇燴炒	季節時蔬	冬瓜蛤仔湯