

沅益食品 109年10/06~11/10菜單 建德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
★	10/06	白飯	蘑菇醬燒肉片 燒：蘑菇,洋蔥Q,豬肉片S	干片小炒 炒：豆干,肉絲S,蔥	彩蔬蝦球 煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,蝦球	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米		5.2	2.5	2.2	2.4	715
★	10/08	白飯	香筍焗腩肉 燒：筍Q,豬腩肉S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條,胡椒鹽	蛋酥高麗 炒：蛋Q,高麗菜Q	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5.2	2.4	2.2	2.5	712
10/09~10/11 雙十連假												
★	10/12	小薏仁飯	蔥燒里肌排 燒：豬排S,蔥	滷味燙 煮：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干,芝麻	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	10/13	白飯	椰香咖哩雞 煮：雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	蒜泥脆皮豆腐 燒：豆腐,蒜	香蔥紅絲蛋 炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭,西谷米		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	10/15	台式炒麵	鐵板魚丁 燒：洋蔥Q,魚丁S	雞塊十薯條 炸：雞塊,薯條	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q,香菇Q	有機蔬菜 酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		5.3	3.3	2.3	2.5	714
★	10/16	白飯	脆皮雞翅 炸：雞翅S	螞蟻上樹 煮：時蔬Q,冬粉,絞肉S	香筍赤肉 炒：筍Q,豬肉片S	有機蔬菜 海結肉片湯 海帶結,肉片		5.2	2.5	2.1	2.4	712
★	10/19	白飯	照燒豬排 燒：豬排S	蝦仁燴三鮮 燴：蝦仁,豬肉S,鳥蛋,時蔬Q	珍珠肉末 燒：玉米Q,絞肉S	履歷蔬菜 芹香貢丸湯 蘿蔔,貢丸,芹菜		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	10/20	蘑菇白醬麵	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S,海苔粉	銀絲卷 蒸：銀絲卷	雙色花椰 炒：白花椰S,青花椰S	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片		5.3	2.4	2.1	2.5	716
★	10/22	白飯	塔香米血雞 炒：九層塔,雞丁S,米血糕S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	蔥爆海絲 炒：肉絲S,紅蘿蔔,海帶絲,豆干絲,蔥	有機蔬菜 桂圓銀耳湯 桂圓,白木耳		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	10/23	蕎麥飯	沙茶肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	綜合什錦鍋 煮：高麗菜Q,菇類Q,豆腐,火鍋料	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.4	717
★	10/26	白飯	天使雞排 烤：天使雞排	炸醬干丁肉燥 燒：豆干,絞肉S,紅蘿蔔Q	香筍三絲 炒：筍Q,紅蘿蔔Q,木耳	履歷蔬菜 蘿蔔燉湯 白蘿蔔,海帶結		5.1	2.5	2.2	2.5	712
★	10/27	紫米飯	花生燉肉 燉：洋蔥Q,豬肉S,花生	紫菜丸子 燒：紫菜丸子	宮保彩丁 炒：洋芋Q,紅蘿蔔Q,玉米Q,毛豆,花生	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	黑豆奶	5.2	2.5	2.1	2.4	712
★	10/29	香蔥肉末炒飯	香酥魚排 炸：魚排S	和風雞肉親子丼 燒：雞肉S,蛋Q,洋蔥Q	奶黃包 蒸：奶黃包	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 金耳菇,時蔬		5.3	2.4	2.0	2.5	714
★	10/30	地瓜飯	義式番茄燉雞 煮：番茄Q,洋蔥Q,雞肉S	茶香滷蛋 滷：白蛋Q	芋香白菜滷 滷：芋頭Q,白菜Q,豬肉S	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	11/02	小米飯	蔥燒豬排 燒：青蔥,豬排S	三杯杏菇豆干 燒：杏鮑菇Q,豆干	開陽高麗 炒：高麗菜Q,蝦米	履歷蔬菜 風味鮮菇湯 昆布,菇類		5.1	2.5	2.2	2.5	712
★	11/03	義式螺旋麵	糖醋無骨雞丁 炸：雞丁S	敏豆甜條 炒：敏豆,甜不辣條	蛋酥芽菜 炒：豆芽菜Q,蛋Q	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	11/05	白飯	三杯魚丁 燒：九層塔,魚丁S	毛豆洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆	雙色干絲 炒：豆干絲,芹菜	有機蔬菜 鳳梨山粉圓 鳳梨,山粉圓		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	11/06	白飯	暖呼呼麻油雞 炒：雞丁S,薑片	什錦大瓜 燒：大瓜Q,肉片S,鳥蛋	柳葉魚 炸：柳葉魚	有機蔬菜 肉骨茶湯 山藥,肉片,肉骨茶包		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	11/09	芝麻飯	蜜汁排骨 燒：洋蔥Q,豬肉S	豆豉板豆腐 燒：豆豉,板豆腐	肉燥花椰 炒：花椰菜S,絞肉S	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 炒：海帶芽,蛋		5.1	2.5	2.3	2.5	715
★	11/10	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S,敏豆	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q,蛋Q	干片肉絲 炒：豆干片,豬肉絲S	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌,時蔬		5.2	2.4	2.2	2.5	712

★代表當天要申請三章一Q / 豆製品及玉米皆用非基改食材, 敬請安心食用 / 營養師：林翰廷、暨湘云 10/27(二)公糧回饋黑豆奶

