

沅益食品 110.12.21~111.1.20菜單 建德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12 / 21	二	茄汁義式麵 雞條,洋蔥,絞肉,三色豆 聖誕節特餐	香滷雞腿 滷：雞腿S	奶黃包 蒸：奶黃包S	豆薯雙絲 燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬至甜湯圓 紅豆,湯圓		5 2 2 4	2 2 4 3	2 2 5 4	2 2 5 4	7 1 4
12 / 23	四	黑芝麻飯 蔬食日	豆豉花干滷蛋 燒：豆豉,蘭花干,白蛋S	茄汁肉醬 燒：番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	四神湯 山藥,小薏仁		5 2 2 4	2 2 4 4	2 2 4 4	2 2 4 4	7 0 7
12 / 24	五	雜糧飯	枸杞麻油雞 煮：雞丁S,高麗菜Q,枸杞	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S,韭菜	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨S		5 1 2 4	2 4 2 3	2 2 4 4	2 2 4 3	7 0 3
12 / 27	一	小米飯	紐澳良雞排 烤：雞排S	豆瓣腐皮 燒：小瓜Q,腐皮	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米,洋蔥		5 2 2 4	2 2 4 3	2 2 4 4	2 2 4 0	7 1 0
12 / 28	二	白飯	和風壽喜燒 煮：肉片S,洋蔥Q	雞塊X2 炸：雞塊S	西芹黑輪 炒：西芹Q,黑輪S	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,香菇,雞丁S		5 2 2 4	2 2 4 2	2 2 5 5	2 2 5 2	7 1 2
12 / 30	四	蕎麥飯	特盛豬排 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	開陽筍絲 炒：竹筍Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳,龍眼乾		5 1 2 5	2 5 2 1	2 2 5 5	2 2 5 0	7 1 0
1 / 3	一	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	府城燒豆腐 燒：絞肉S,豆腐	鮮菇扁蒲 炒：扁蒲Q,菇類Q	履歷蔬菜	海結肉絲湯 海帶結,肉絲S		6 6 2 7	2 3 2 3	2 2 7 7	2 2 4 4	8 4 4
1 / 4	二	糙米飯	白醬魚丁 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,魚丁S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭S	芋香白菜滷 煮：芋頭Q,白菜Q,木耳Q	有機蔬菜	冬瓜粉條 冬瓜,糖磚,粉條		6 6 2 8	2 4 2 4	2 2 6 6	2 2 4 9	8 4 9
1 / 6	四	白飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q,豬肉柳S	香蔥菜脯蛋 炒：菜脯,蛋Q,青蔥	關東蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q,菇類Q	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		6 5 2 7	2 4 2 4	2 2 7 7	2 2 4 9	8 3 9
1 / 7	五	薏仁飯	脆皮雞翅 炸：雞翅S	肉燥高麗 燒：絞肉S,高麗菜Q	蔥爆干片 炒：豆干片,青蔥	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸片,蘿蔔,肉片S		6 6 2 8	2 3 2 3	2 2 8 8	2 2 4 6	8 5 6
1 / 10	一	小米飯	海苔魚柳條 炸：魚柳條Q,海苔粉	起司歐姆蛋 燒：蛋Q,玉米Q,起司	鮮菇大瓜 燒：大瓜Q,菇類Q	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐		6 5 2 9	2 3 2 8	2 2 8 6	2 2 4 6	8 5 6
1 / 11	二	什錦炒麵 雞條,紅蘿蔔,木耳,韭菜	暖呼呼麻油雞 燒：雞丁S,菇類Q	小肉包 蒸：小肉包S	蒜香敏豆 炒：敏豆Q,白芝麻	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片S		6 5 2 8	2 4 2 4	2 2 7 7	2 2 4 7	8 4 7
1 / 13	四	十穀飯	南洋咖哩雞 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	彩椒燒油腐 燒：油豆腐,彩椒Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭,西谷米		6 6 2 8	2 2 2 7	2 2 7 9	2 2 4 9	8 4 9
1 / 14	五	白飯	紅燒燉肉 燉：豆薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉S	奶油燒雞肉 燒：雞丁S,洋蔥Q,菇類Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 黃瓜,豬肉片S		6 5 2 8	2 4 2 4	2 2 7 7	2 2 4 7	8 4 7
1 / 17	一	紅藜飯	親子雞肉柳 炒：洋蔥Q,雞肉柳S,蛋Q	海結燒油腐 煮：海帶結,油豆腐	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯		6 6 2 8	2 4 2 4	2 2 7 4	2 2 4 4	8 5 4
1 / 18	二	白飯	粉嫩里肌排 燒：里肌肉排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	雙色花椰 炒：白花椰S,青花椰S	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	黑豆奶	6 5 2 9	2 3 2 3	2 2 7 7	2 2 4 2	8 5 2
1 / 20	四	芝麻飯	沙茶肉片 燒：洋蔥Q,豬肉片S	芝麻蜜汁黑干 燒：黑豆干,白芝麻	貢丸蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q,貢丸S	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,金耳菇,蛋Q		6 5 2 9	2 9 2 1	2 2 8 1	2 2 5 1	8 5 1

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯Q code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 1/18(二)公糧回饋黑豆奶