



美味午餐

建德國小

110.12 / 21-111.1 / 20午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證：QR碼一掃即知
註冊編號：100000215

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	每碗 材料	紅豆 材料	綠豆 材料	白米 材料	其他
21	二	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q木耳Q-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	2.9	2.7	744
23	四	蔬食日 香Q白飯	海山醬嫩油豆腐 嫩豆腐-煮	鍋燒三味 海帶結麵輪筋T-滷	蔬菜粉絲 冬粉大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓	5.8	2.4	2	2.8	762
24	五	千島香鬆飯	香酥魚排 魚排Q-炸	鐵板炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	薑燒金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	3	758
27	一	胚芽米飯	南瓜咖哩魚 魚丁S南瓜Q-煮	沙茶干片 干片肉絲S木耳Q-炒	卡滋雞塊x2 雞塊S-炸	產期 廢歷	香菇雞湯 雞丁S蘿蔔Q香菇Q	5.8	2.4	2	2.8	762
28	二	茄汁螺旋麵 螺旋麵絞肉玉米粒紅蘿蔔	香滷雞腿 雞腿S-滷	芝麻包 芝麻包S-蒸	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q肉絲S木耳Q-炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.6	2	2.6	747
30	四	麥片飯	奶香照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-煮	金黃炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.5	2	2.7	765
1/3	一	糙米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉	鍋貼X2 鍋貼S-炸	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產期 廢歷	白玉湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7	744
4	二	香Q白飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪-燒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.5	2.5	2.1	2.6	742
6	四	香Q白飯	塔香燒魚 魚丁Q豆薯Q-燒	醋溜虎皮蛋 雞蛋S洋蔥Q甜椒Q-燒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T	5.7	2.4	2	2.5	742
7	五	五穀米飯	蒜味豬排 豬排S-燒	薑味冬瓜 冬瓜Q枸杞-煮	炸醬肉燥 絞肉S干丁毛豆S紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.5	742
10	一	香Q白飯	五香腿排 雞腿排S-滷	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產期 廢歷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.5	2	2.6	740
11	二	海苔肉鬆飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742
13	四	燕麥飯	古早味里肌 豬排S-滷	白菜滷 大白菜Q肉絲S腐皮絲木耳Q-煮	筍丁肉燥 筍丁T絞肉S-滷	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2.1	2.5	745
14	五	香Q白飯	普羅旺斯煮魚 魚丁Q南瓜Q-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	佛手肉絲 佛手瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	什穀排骨湯 薏仁雪蓮子排骨S	5.7	2.5	2.2	2.6	759
17	一	什錦炒麵 麵肉絲紅蘿蔔木耳	日式炸豬排 豬排S-炸	蠔香素雞 素雞木耳Q-煮	雙色小饅頭 黑糖小饅頭S雞蛋小饅頭S-蒸	產期 廢歷	黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
18	二	香Q白飯	咖哩雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	海陸雙併 貢丸S魷魚丸S-炸	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.8	2.5	2	2.7	765
20	四	麥片飯	醬燒雞腿 雞腿S-燒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜QQ圓	5.6	2.5	2.1	2.6	749

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，1/18(二)回饋黑豆奶。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣