

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
111年2/11-3/18菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kca)
★ 2/11	五	蕎麥米飯	佛蒙特咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋/煮</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 洋蔥, 蛋, 乳酪/炒</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜, 菇, 丸子/炒</small>	有機蔬菜 小魚豆腐湯 <small>味醂, 小魚乾, 豆腐</small>	5	2	2	2	7
★ 2/14	一	白米飯	照燒魚塊 <small>鱈魚丁, 豆薯/燒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊, 地瓜/炸</small>	金黃玉米毛豆 <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 韓式昆布湯 <small>昆布, 黃豆芽, 肉片</small>	5	2	2	2	7
★ 2/15	二	巷口乾麵	炙燒小腿雞*2 <small>翅小腿/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 碎瓜, 干丁/煮</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜, 菇/燴</small>	有機蔬菜 黑糖地瓜湯圓 <small>地瓜, 湯圓</small>	5	2	2	2	7
★ 2/17	四	薏仁飯 (蔬食日)	滷蛋肉末 <small>蛋, 絞肉, 干丁/滷</small>	醬烤甜不辣 <small>甜不辣/烤</small>	香炒筍片 <small>筍片, 肉片, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 蕪菁魚丸湯 <small>蕪菁, 魚丸</small>	5	2	2	2	7
★ 2/18	五	白米飯	西打香滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	客家小炒 <small>豆干, 芹, 肉絲/炒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	5	2	2	2	7
★ 2/21	一	白米飯	美式香香魚 <small>虱目魚/炸</small>	泰香打拋豬 <small>絞肉, 番茄, 干丁/燒</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜 福菜粉絲湯 <small>粉絲, 福菜, 肉絲</small>	5	2	2	2	7
★ 2/22	二	五穀飯	暖冬燒豚肉 <small>肉片, 高麗, 金針/煮</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	酥炸花枝丸*2 <small>花枝丸/炸</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋花</small>	5	2	2	2	7
★ 2/24	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	味噌油豆腐 <small>油豆腐, 味噌, 蔥/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 厚奶珍珠飲 <small>珍珠, 奶粉, 茶包</small>	5	2	2	2	7
★ 2/25	五	胚芽米飯	麻油雞 <small>雞丁, 米血/煮</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 鮮菇/煮</small>	番茄燴蛋 <small>蛋, 番茄, 洋蔥/燴</small>	有機蔬菜 三絲羹湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲, 木耳絲</small>	5	2	2	2	7
★ 2/28	一	2/28(一)放假一日									
★ 3/1	二	紫米香飯	日式燒肉丼 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 年糕/炒</small>	豆干炒肉絲 <small>干片, 肉絲, 蔥/燒</small>	有機蔬菜 冬瓜茶粉條 <small>冬瓜茶塊, 粉條</small>	6	2	2	2	8
★ 3/3	四	白米飯	古早味焢肉 <small>肉丁, 蘿蔔/煮</small>	杏菇薯塊 <small>洋芋, 杏菇, 紅蘿蔔/煮</small>	香燻桂竹筍 <small>桂竹筍/燻</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲, 木耳絲</small>	6	2	2	2	8
★ 3/4	五	五穀飯	薄皮酥香湯翅 <small>湯翅/炸</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 乳酪/炒</small>	芹香三絲 <small>芹, 肉絲, 海帶絲, 白干絲/炒</small>	有機蔬菜 淡水豬肉湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	6	2	2	2	8
★ 3/7	一	白米飯	壽喜燒豬肉 <small>肉片, 豆芽/炒</small>	玉米燴毛豆 <small>玉米, 毛豆仁, 洋芋/燒</small>	黃金炸雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	產銷履歷蔬菜 瓠瓜肉片湯 <small>瓠瓜, 肉片</small>	6	2	2	2	8
★ 3/8	二	古早味炒麵	檸香雞腿 <small>雞腿/燒</small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜, 肉片/煮</small>	椒香豆腐 <small>百頁豆腐/燒</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6	2	2	2	8
★ 3/10	四	小米飯	夜市酥魚丁 <small>鱈魚丁, 九層塔/炸</small>	鮮炒花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	紅絲歐姆蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/燴</small>	有機蔬菜 紅豆紫米粥 <small>紅豆, 紫米</small>	6	2	2	2	8
★ 3/11	五	白米飯	蔥香肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮</small>	西芹黑輪 <small>黑輪, 西芹/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片, 薏仁</small>	6	2	2	2	8
★ 3/14	一	白米飯	脆皮無骨炸雞 <small>雞肉/炸</small>	蒜泥老皮豆腐 <small>蒜, 豆腐/燒</small>	金黃燒絞肉 <small>玉米, 絞肉, 洋芋/炒</small>	產銷履歷蔬菜 海鮮湯 <small>海帶, 蛋, 素燻絲</small>	6	2	2	2	8
★ 3/15	二	蕎麥米飯	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	滷味燙 <small>高麗, 金針菇, 百頁, 麵條/煮</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽, 韭菜/炒</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>	6	2	2	2	8
★ 3/17	四	白米飯	茄汁洋芋燉魚 <small>鱈魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	地瓜條酥雞塊 <small>地瓜條, 雞塊/炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 肉絲, 蘿蔔/燒</small>	有機蔬菜 新竹米粉湯 <small>米粉, 肉絲, 香菇, 芹</small>	6	2	2	2	8
★ 3/18	五	薏仁飯	銷魂雞翅 <small>雞翅/滷</small>	什錦粉絲煲 <small>蔬菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜, 鮮菇/煮</small>	有機蔬菜 酸菜白肉湯 <small>肉片, 酸菜</small>	6	2	2	2	8

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。