

裕民田精緻午餐

建德國小
111年8/30-10/04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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(kcal)
★ 8/30	二	燕麥飯	洋芋燉魚 <small>鯧魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	豆皮高麗煮 <small>豆皮、高麗菜/煮</small>	塔燒甜不辣 <small>九層塔、甜不辣/燒</small>	有機蔬菜 香芋西米露 <small>西米露、芋頭</small>	5 .6	2 .6	2 .1	2 .8	7 6 6
★ 9/1	四	小米香飯 (蔬食日)	地瓜什錦鮮蔬 <small>地瓜、敏豆、香菇/燒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋、菜脯、蔥/炒</small>	D丸燉時蔬 <small>時蔬、豬肉丸/燉</small>	有機蔬菜 沙茶豆腐湯 <small>筍絲、紅蘿蔔、豆腐</small>	5 .5	2 .8	1 .9	2 .8	7 6 9
★ 9/2	五	白米飯	鹽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/炸</small>	沙茶蘿蔔煮 <small>玉米條、蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 <small>豆腐、肉骨茶包、豬肉</small>	5 .6	2 .7	2 .0	3 .0	7 8 0
★ 9/5	一	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	海結豆干塊 <small>芝麻、豆干、海結/滷</small>	波波玉米粒 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋番茄湯 <small>時蔬、金針、番茄</small>	5 .6	2 .5	2 .2	2 .8	7 6 1
★ 9/6	二	麥片飯	酥炸魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	鮮炒大瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>海苔、豆腐</small>	5 .5	2 .5	2 .1	3 .0	7 6 0
★ 9/8	四	地瓜飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	奶油布丁酥 <small>布丁酥/炸</small>	有機蔬菜 波霸撞奶 <small>粉圓、奶粉、茶包</small>	5 .6	2 .5	2 .0	3 .0	7 6 5
9/9	五	~中秋節連假~									
★ 9/12	一	蕎麥0飯	紅燒滷肉角 <small>筍干、肉角/滷</small>	貢丸花枝球 <small>貢丸、花枝丸/滷</small>	毛豆腐燒 <small>毛豆、豆腐、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 白玉珍珠湯 <small>蘿蔔、玉米</small>	5 .6	2 .7	2 .0	2 .8	7 7 1
★ 9/13	二	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	金黃乳酪蛋 <small>起司、紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒</small>	蒜香炒筍 <small>蒜、筍/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜茶粉條 <small>冬瓜茶塊、粉條</small>	5 .5	2 .6	2 .1	2 .8	7 5 9
★ 9/15	四	豬肉拌麵	和風豬排 <small>里肌排/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、肉絲/炒</small>	黑椒炒芽 <small>黑胡椒、豆芽、紅絲/炒</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	5 .6	2 .5	1 .9	2 .8	7 5 3
★ 9/16	五	白米飯	脆皮海鮮大排 <small>海鮮排/炸</small>	日式咖哩 <small>紅蘿蔔、洋芋/煮</small>	菇菇蒲仔 <small>鮮菇、蒲仔/煮</small>	有機蔬菜 海芽濃湯 <small>素燻絲、海芽、蛋</small>	5 .6	2 .5	2 .0	3 .0	7 6 5
★ 9/19	一	白米飯	夜市鹽酥雞 <small>雞胸/炸</small>	麻婆豆腐 <small>蔥、豆腐/煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰/炒</small>	產銷履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>芹、蘿蔔</small>	5 .5	2 .5	1 .9	3 .0	7 5 5
★ 9/20	二	義大利麵	糖醋魚丁 <small>鯧魚丁/燒</small>	奶香杏菇煮 <small>杏鮑菇、洋芋/煮</small>	飄香滷味燙 <small>高麗菜、百頁、金針菇/煮</small>	有機蔬菜 豆薯肉片湯 <small>豆薯、肉片</small>	5 .6	2 .8	2 .7	2 .9	7 7 9
★ 9/22	四	紫米飯	泡菜燒肉 <small>泡菜、高麗菜、豬肉/煮</small>	紅炒佛手瓜 <small>紅蘿蔔、佛手瓜/炒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊、地瓜條/炸</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>	5 .7	2 .5	2 .2	2 .8	7 6 8
★ 9/23	五	白米飯	吮指雞翅 <small>雞翅/燒</small>	暖暖關東煮 <small>紅蘿蔔、蘿蔔/煮</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	有機蔬菜 筍香肉片湯 <small>筍、豬肉</small>	5 .5	2 .5	1 .9	2 .8	7 4 6
★ 9/26	一	胚芽0飯	涮嘴香酥魚 <small>鯧魚丁/炸</small>	蒜香黑干 <small>蒜、豆干/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	產銷履歷蔬菜 廟口麵線湯 <small>紅麵線、蘿蔔絲、紅絲</small>	5 .6	2 .6	2 .0	3 .0	7 7 2
★ 9/27	二	白米飯	沙茶燒肉 <small>沙茶、肉絲、豆芽/燒</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲、白干絲、紅絲/拌</small>	毛豆洋芋 <small>紅蘿蔔、洋芋、毛豆/炒</small>	有機蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆、00</small>	5 .6	2 .5	2 .0	2 .8	7 5 6
★ 9/29	四	雜糧飯	蔥燒大排 <small>里肌排、蔥/燒</small>	冬瓜絞肉煲 <small>枸杞、絞肉、冬瓜/煮</small>	杏菇大黃瓜 <small>杏鮑菇、大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5 .5	2 .6	2 .2	2 .8	7 6 1
★ 9/30	五	白米飯	麻油雞 <small>麻油、雞丁、高麗菜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹/炒</small>	酥皮海鮮捲 <small>海鮮捲/炸</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	5 .5	2 .8	2 .1	3 .0	7 8 3
★ 10/3	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 <small>肉絲、沙茶、洋蔥/炒</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐、豆醬、蔥/燒</small>	西芹海絲 <small>海絲、西芹/炒</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、豬肉</small>	5 .5	2 .6	2 .1	2 .7	7 5 4
★ 10/4	二	什錦烏龍麵	義式燉魚肉 <small>番茄、鯧魚丁、洋芋/燉</small>	黑椒銀芽 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	綜合滷味 <small>素肚、豆干/滷</small>	有機蔬菜 當歸豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	5 .2	2 .7	2 .0	3 .0	7 5 2

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。