

裕民園精緻午餐

建德國小
111年11/11-12/15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)	油類與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 11/11	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 九層塔, 四分干/燒</small>	蔬菜獅子頭 <small>獅子頭, 蔬菜/燒</small>	洋芋煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 肉片/煮</small>	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	5	2	2	2	76
★ 11/14	一	白米飯	故鄉焗魚丁 <small>石斑魚丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	絞肉冬粉煲 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	韭菜干片 <small>韭菜, 干片, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜 豬肉筍湯 <small>筍片, 豬肉</small>	5	2	2	2	77
★ 11/15	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 <small>翅小腿/燒</small>	濃香咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	鮮脆花椰 <small>花椰/炒</small>	有機蔬菜 麥片可可亞 <small>麥片, 可可粉</small>	5	2	2	2	75
★ 11/17	四	紫米0飯 (蔬食日)	鮑菇絞肉煲 <small>杏鮑菇, 蘿蔔, 絞肉/燒</small>	醬燒滷味 <small>素雞, 四分干/滷</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜 番茄羅宋湯 <small>番茄, 蛋, 時蔬</small>	5	2	2	2	77
★ 11/18	五	白米飯	韓式燒肉 <small>泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮</small>	敏豆香椒甜條 <small>甜不辣, 敏豆/炸</small>	和風白玉海結 <small>蘿蔔, 海苔, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 豆薯雞湯 <small>香菇, 雞丁, 豆薯</small>	5	2	2	2	75
★ 11/21	一	白米飯	美式炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	番茄打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒</small>	竹筍肉片 <small>筍, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 日式風味湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5	2	2	2	76
★ 11/22	二	五穀飯	咖哩肉片煮 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮</small>	正宗滷味燙 <small>高麗菜, 金針菇, 百頁, 雞/煮</small>	有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹, 蘿蔔, 貢丸片</small>	5	2	2	2	75
★ 11/24	四	白米飯	義式燉魚 <small>石斑魚丁, 蘿蔔, 番茄/燒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 蛋, 木耳/煮</small>	雞塊地瓜餐 <small>地瓜條, 雞塊/炸</small>	有機蔬菜 粉圓烤奶 <small>粉圓, 奶粉, 茶包</small>	5	2	2	2	77
★ 11/25	五	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 <small>麻油, 雞丁, 高麗菜, 米血/炒</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 豬肉, 大薏仁</small>	5	2	2	2	76
★ 11/28	一	白米飯	醬燒魚丁 <small>石斑魚丁/燒</small>	珍珠肉末 <small>玉米, 絞肉, 毛豆/煮</small>	福州丸子燒 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	產銷履歷蔬菜 菇菇火鍋湯 <small>香菇, 金針菇, 高麗, 肉片</small>	5	2	2	2	76
★ 11/29	二	豬肉拌麵	蜜汁滷雞排 <small>雞腿排/滷</small>	白鑽黑豆干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	有機蔬菜 九份地瓜芋圓 <small>地瓜, 芋圓</small>	5	2	2	2	75
★ 12/1	四	胚芽米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳, 洋蔥/燒</small>	田園三色炒蛋 <small>蛋, 玉米, 紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲, 鮮香菇, 蝦皮/煮</small>	有機蔬菜 和風豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5	2	2	3	76
★ 12/2	五	白米飯	酥炸唐揚雞 <small>雞丁/炸</small>	BBQ甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥/炒</small>	蕪菁燒肉片 <small>蕪菁, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 福菜粉絲湯 <small>福菜, 粉絲, 肉絲</small>	5	2	2	3	78
★ 12/3	六	白米飯 (親職教育日)	烤肉醬風里肌 <small>里肌排/燒</small>	菜脯滑蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	西芹炒干片 <small>豆干片, 西芹/炒</small>	產銷履歷蔬菜 枕瓜肉片湯 <small>枕瓜, 大薏仁, 肉片</small>	5	2	2	3	77
12/5	一	親職教育日補假一天~									
★ 12/6	二	羅勒麵	香脆海鮮大排 <small>海鮮排/炸</small>	培根炒高麗 <small>高麗, 培根/炒</small>	奶香杏菇煲 <small>杏鮑菇, 馬鈴薯, 洋蔥/燒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	75
★ 12/8	四	糙米飯	野味燒肉 <small>肉片, 洋蔥/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔, 肉羹/煮</small>	有機蔬菜 八寶粥 <small>紅豆, 綠豆, 蜜豆, 薏仁, 紫米</small>	5	2	2	2	75
★ 12/9	五	白米飯	暖呼麻油雞 <small>雞丁, 薑, 高麗菜/燒</small>	木耳黃瓜煮 <small>黃瓜, 木耳/煮</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 干丁, 瓜仔/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	5	2	2	2	76
★ 12/12	一	薏仁飯	筍香滷焗魚 <small>魚肉, 筍/滷</small>	玉米毛豆 <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯/煮</small>	燴海丸子 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	產銷履歷蔬菜 佛瓜豬肉湯 <small>佛手瓜, 肉片</small>	5	2	2	2	75
★ 12/13	二	白米飯	蜜汁雞排 <small>雞腿排/燒</small>	香菇炒筍肉 <small>香菇, 筍, 絞肉/炒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜, 肉片/煮</small>	有機蔬菜 燒仙草 <small>仙草汁, 蜜豆, 地瓜芋圓</small>	5	2	2	3	77
★ 12/15	四	白米飯	吮指小翅腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	滷味燙 <small>高麗, 豆皮, 百頁, 金針菇/煮</small>	有機蔬菜 淡水貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸</small>	5	2	2	2	75

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。