

沅益食品 111年12/16-112年1/19 菜單 建德國小

日期	週期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12/16	五	芝麻飯	黑糖地瓜燒肉 燒:黑糖,地瓜Q,豬肉S	玉米四喜滑蛋 炒:玉米Q,紅椒Q,洋芋Q,毛豆T,蛋Q	蝦米甘藍 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯Q,肉片S	5.3	2.2	2.2	2.1	686
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油燒雞 炒:雞丁S,米血丁S,高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	胡瓜炒肉片 炒:胡瓜Q,肉片S	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲	5.3	2.2	2.2	2.2	695
12/20	二	香Q白米飯	蒜蓉魚丁 蒸:魚丁S,寬冬粉,彩椒Q,蒜頭	肉燥花椰菜 炒:絞肉S,花椰菜S	花生冬瓜 燒:冬瓜Q,花生	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T,湯圓	5.4	2.3	2.2	2.3	704
12/22	四	麥片飯	黑椒豬排 燒:豬排S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S	有機蔬菜	酸菜雞丁湯 酸菜,雞丁S	5.3	2.3	2.2	2.1	696
12/23	五	香Q白米飯	親子丼 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	三杯百頁 燒:絞肉S,百頁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q	5.4	2.3	2.2	2.2	705
12/26	一	香Q白米飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S,紅棗,豆薯Q	鐵板油豆腐 燒:油豆腐,木耳Q,敏豆T	彩燴玉米 炒:玉米Q,彩椒Q,絞肉S	履歷蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q	5.3	2.4	2.1	2.3	707
12/27	二	什錦肉絲炒麵	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S	雞塊X2 炸:雞塊S	黑輪百燴 燴:大瓜,黑輪Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S	5.3	2.3	2.1	2.2	695
12/29	四	麥片飯	白醬魚丁 燒:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁Q,紅蘿蔔Q	碎瓜干丁肉燥 滷:碎瓜,豆干,絞肉S	蔬菜寬粉 炒:寬冬粉,高麗Q,紅蘿蔔,木耳Q	有機蔬菜	黑糖燕麥飲 燕麥,黑糖	5.4	2.3	2.2	2.1	695
12/30	五	紫米飯	香酥雞腿 炸:雞腿S	肉燥冬瓜 滷:絞肉S,冬瓜S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲Q	5.3	2.3	2.2	2.2	698
準備迎接2023年!												
1/03	二	番茄螺旋麵	蒜泥白肉 煮:豬肉S,小黃瓜Q,蒜	酥炸海鮮丸 炸:海鮮丸S,柴魚片	小鮮肉包 蒸:肉包S	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆T,奶粉	5.3	2.2	2.2	2.1	693
1/05	四	香Q白米飯 蔬食日	芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干,芝麻,腰果	香蔥紅絲蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,蔥	咖哩南瓜 燒:南瓜Q,馬鈴薯Q,毛豆T	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q,豆腐	5.4	2.4	2.2	2.3	717
1/06	五	糙米飯	BBQ雞排 燒:雞排S	沙茶海根干片 炒:豆干,海帶根,肉絲S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,蒟蒻	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍,香菇Q,肉片S	5.3	2.3	2.4	2.2	703
1/07	六	香Q白米飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚Q	肉燥滷蛋 滷:絞肉S,雞蛋S	芋香白菜 煮:白菜S,芋頭Q	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S	5.3	2.2	2.2	2.2	693
1/09	一	蕎麥飯	紅燒燉肉 燒:豬肉S,油豆腐,海帶	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	玉米肉燥 炒:絞肉S,玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	履歷蔬菜	豆薯雞丁湯 豆薯Q,雞丁S	5.4	2.3	2.2	2.4	714
1/10	二	香Q白米飯	糖醋魚丁 燒:魚丁S,洋蔥Q,彩椒Q	麻婆豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	小瓜炒赤肉片 炒:小黃瓜Q,豬肉S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	5.4	2.4	2.4	2.2	717
1/12	四	香蔥肉末炒飯	香酥脆皮雞腿 炸:雞腿S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	有機蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓	5.3	2.3	2.3	2.4	709
1/13	五	香Q白米飯	筍乾焢肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S	紅醬關東煮 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q	髮菜福州丸 煮:福州丸S,雞蛋Q,髮菜,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S	5.2	2.3	2.5	2.2	698
1/16	一	香Q白米飯	鐵板蘑菇豬柳 煮:香菇Q,豬肉S,胡蘿蔔Q	玉米洋蔥炒蛋 炒:玉米Q,蛋Q,洋蔥Q,毛豆T	彩蔬海鮮捲 燒:海鮮捲S,時蔬Q	履歷蔬菜	肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q	5.3	2.2	2.4	2.3	700
1/17	二	十穀米飯	塔香三杯雞 炒:雞丁S,九層塔	沙沙肉醬 煮:番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔,木耳Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌	5.3	2.2	2.2	2.1	686
1/19	四	香Q白米飯	海苔椒鹽魚排 炸:魚排S,海苔粉	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,魚丸S,紅蘿蔔Q	塔香百頁豆腐 煮:九層塔,百頁豆腐,杏鮑菇Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5.4	2.3	2.2	2.2	705

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 1/17(二)供應豆奶