

裕民田精緻午餐

建德國小
112年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全糖 綠標 糖 (份)	豆夾 素肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 與 蛋 類 (份)	熱量 (Kcal)
★	3/1	三	麥片0飯	鹽酥魚丁 魚丁、白貝/炸	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜 蔬菜、豬肉、豆腐	5 7	2 6	2 2	3 0	7 8 4
★	3/2	四	白米飯 (蔬食日)	古早味滷肉 絞肉、筍/煮	玉米炒蛋 毛豆、玉米、蛋/炒	木耳滷白菜 木耳、大白菜、紅蘿蔔/燴	有機 蔬菜 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	5 7	2 7	2 1	2 7	7 7 6
★	3/3	五	五穀飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	泡菜炒年糕 高麗菜、泡菜、紅蘿蔔、年糕/炒	芹香三絲 芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒	有機 蔬菜 小魚乾、豆腐、味噌	5 5	2 7	2 1	2 8	7 6 6
★	3/6	一	雜糧飯	酸甜石斑魚 石斑魚/燒	香滷豆干素肚 豆干、素肚/滷	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜 大黃瓜、肉片	5 6	2 6	2 1	2 9	7 7 0
★	3/7	二	什錦炒麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	和風關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈、油豆腐/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	有機 蔬菜 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	5 7	2 7	2 1	2 8	7 8 0
★	3/8	三	白米飯	香蒜大排 豬肉排/燒	泰式打拋豬 絞肉、番茄、干丁/煮	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	季節 蔬菜 金針花、豬肉	5 7	2 6	2 0	3 0	7 7 9
★	3/9	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、豆皮/煮	有機 蔬菜 地瓜、芋圓	5 8	2 6	2 0	2 8	7 7 7
★	3/10	五	紫米香飯	紅燒燉豬 豬肉、蘿蔔/燒	小瓜炒時蔬 小黃瓜、蔬菜/炒	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	有機 蔬菜 榨菜、肉絲	5 5	2 5	2 1	2 8	7 5 1
★	3/13	一	燕麥0飯	香脆雞翅 雞翅/炸	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	滷味燙 高麗、金針菇、四分干/煮	產銷 履歷 蔬菜 蚶瓜、肉片	5 8	2 6	2 0	2 9	7 8 2
★	3/14	二	白米飯	壽喜燒魚 魚丁、豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 芋頭、西米露	5 6	2 6	2 2	2 8	7 6 8
★	3/15	三	白米飯	Q嫩雞腿排 雞腿排/滷	花枝丸 花枝丸/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜 蘿蔔、排骨	5 7	2 6	2 0	3 0	7 7 9
★	3/16	四	地瓜絲飯	糖醋大排 里肌/燒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜/煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 番茄、蔬菜、豬肉片	5 6	2 6	2 0	2 8	7 6 3
★	3/17	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、四分干、九層塔/炒	西芹黑輪 黑輪、西芹/炒	佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、芋頭/煮	有機 蔬菜 冬瓜、肉片、蔥仁	5 8	2 6	2 1	2 8	7 8 0
★	3/20	一	白米飯	泡菜豚肉 肉片、泡菜、高麗/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/燒	產銷 履歷 蔬菜 蘿蔔、豬肉	5 5	2 6	2 0	2 8	7 5 6
★	3/21	二	麥片0飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	金黃燒絞肉 玉米、絞肉、洋蔥/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機 蔬菜 海帶、蛋、素蹄絲	5 7	2 5	2 0	2 5	7 4 9
★	3/22	三	小米飯	日式炸豬排 豬排/炸	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜 筍片、肉片	5 6	2 5	2 0	3 0	7 6 5
★	3/23	四	義大利麵	泰式石斑魚 石斑魚丁/燒	味噌油腐 味噌、油豆腐/煮	乳酪肉醬 番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米/煮	有機 蔬菜 紅豆	5 5	2 6	2 2	2 5	7 4 8
★	3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	時蔬鹹水雞 小黃瓜、蔬菜、雞肉/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機 蔬菜 肉片、酸菜	5 6	2 7	2 0	2 6	7 6 2
★	3/25	六	紫米香飯	義式雞腿排 雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、豆干/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 結頭菜、豬肉	5 6	2 7	2 0	2 8	7 7 1
★	3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜 黃豆芽、昆布、肉片	5 8	2 6	2 2	2 6	7 7 3
★	3/28	二	主廚炒麵 (兒童餐)	麥脆香雞翅 雞翅/炸	鮮肉包 肉包/蒸	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	有機 蔬菜 黑糖、奶粉、QQ、茶包	5 5	2 7	2 2	2 6	7 6 0
★	3/29	三	白米飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	紅燒油豆腐 絞肉、油豆腐/炒	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	季節 蔬菜 豆薯、肉片、肉骨茶包	5 6	2 8	2 0	2 9	7 8 3
★	3/30	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	地瓜條酥雞塊 地瓜條、雞塊/炸	白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮	有機 蔬菜 豆腐、味噌	5 5	2 8	2 2	2 6	7 6 7
★	3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、蛋/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 米粉、肉絲、香菇、芹	5 7	2 5	2 0	2 5	7 4 9

★ 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。