

裕民田精緻午餐

建德國小
112年5月菜單

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)	油脂肉蛋類 (份)	熱量 (Kcal)		
★	5/1	一	白米飯	沙茶蔥香魚煲 <small>魚丁, 洋葱, 葱/燒</small>	香蒜奶香玉米粒 <small>玉米, 洋葱, 紅蘿蔔/煮</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪, 西芹/炒</small>	產銷履歷蔬菜	養生肉片湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片</small>	5.8	2.6	2.0	2.8	77
★	5/2	二	薏仁米飯	海苔雞米花 <small>海苔粉, 雞丁/炸</small>	滷味燙 <small>高麗, 金針菇, 百貝, 豆皮/煮</small>	筍香肉片 <small>筍, 肉片/煮</small>	有機蔬菜	香芋西米露 <small>西米露, 芋頭</small>	5.6	2.6	2.0	3.0	72
★	5/3	三	白米飯	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄烘蛋 <small>蛋, 洋葱, 番茄/炒</small>	肉絲花椰 <small>花椰, 肉絲/炒</small>	季節蔬菜	大黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 肉片</small>	5.6	2.7	2.0	2.8	71
★	5/4	四	白米飯 (蔬食日)	醬拌肉燥丁 <small>絞肉, 豆干/煮</small>	黑耳炒時蔬 <small>高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	奶香杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 洋葱/煮</small>	有機蔬菜	鮮菇冬瓜湯 <small>冬瓜, 鮮菇</small>	5.7	2.6	2.2	2.8	75
★	5/5	五	燕麥飯	南洋咖哩豬 <small>洋葱, 豬肉, 紅蘿蔔/煮</small>	敏豆番薯 <small>敏豆, 番薯/炸</small>	白鑽燴蜜干 <small>芝麻, 豆干/燒</small>	有機蔬菜	豆薯燴雞湯 <small>豆薯, 燕仁, 雞肉</small>	5.8	2.6	2.0	2.9	78
★	5/8	一	白米飯	虱目小魚排*2 <small>虱目小魚排/炸</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	黃金佛手瓜 <small>佛手瓜, 玉米圈, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 肉片, 時蔬</small>	5.7	2.6	2.0	2.8	70
★	5/9	二	胚芽0飯	古早味滷肉角 <small>肉角, 四分干/滷</small>	西芹炒菇 <small>白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋, 洋葱, 起司/炒</small>	有機蔬菜	筍香風味湯 <small>筍, 豬肉</small>	5.8	2.7	2.1	2.8	78
★	5/10	三	紫米飯	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	鮮炒高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	冬瓜麵筋 <small>冬瓜, 麵筋/煮</small>	季節蔬菜	好彩頭蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	5.9	2.4	1.8	2.8	74
★	5/11	四	義大利麵	鐵路滷排骨 <small>排骨/滷</small>	起司茄汁肉醬 <small>番茄, 絞肉, 乳酪, 紅蘿蔔, 玉米/煮</small>	味噌油豆腐 <small>油豆腐, 味噌, 蔥/燒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆, 00</small>	5.6	2.5	2.3	2.8	76
★	5/12	五	白米飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁, 油腐, 鮮菇/燒</small>	鹽酥炸雙拼 <small>百貝, 甜不辣/炸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	豬肉海結湯 <small>薑絲, 昆布, 肉片</small>	5.7	2.6	2.1	2.9	77
★	5/15	一	雜糧飯	黑椒燒魚 <small>蔥, 洋葱, 魚丁/煮</small>	玉米炒雞蛋 <small>玉米, 紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	咖哩洋葱 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5.8	2.5	1.9	2.8	76
★	5/16	二	白米飯	老薑麻油雞 <small>雞丁, 高麗, 油腐/燒</small>	三杯杏菇炒干 <small>九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒</small>	虎皮蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	有機蔬菜	麥片可可 <small>麥片, 可可粉</small>	5.7	2.5	2.4	2.8	73
★	5/17	三	地瓜飯	和風里肌排 <small>豬排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥/燒</small>	佛跳牆 <small>木耳, 紅蘿蔔, 大白菜/煮</small>	季節蔬菜	金針花肉片湯 <small>金針花, 肉片</small>	5.7	2.6	2.2	3.0	78
★	5/18	四	白米飯	檸檬翅腿 <small>雞翅/燒</small>	泡菜豚肉鍋 <small>高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/炒</small>	鮮炒瓠瓜 <small>瓠瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	海芽濃湯 <small>海芽, 蛋</small>	5.7	2.7	2.0	2.8	78
★	5/19	五	白米飯	義式番茄豬肉 <small>番茄, 豬肉, 洋葱/燉</small>	椒鹽素雞片 <small>素雞片/燒</small>	蒜味花椰菜 <small>蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑, 冬瓜, 肉片</small>	5.5	2.5	2.4	2.9	76
★	5/22	一	小米香飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐, 木耳, 金針菇/煮</small>	金黃燴豬肉 <small>玉米, 洋葱, 絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹, 蘿蔔, 豬肉</small>	5.8	2.5	1.9	2.8	76
★	5/23	二	炸醬麵	蒜味里肌 <small>里肌/燒</small>	甜麵肉燥干丁 <small>絞肉, 干丁/煮</small>	香燒海鮮捲 <small>海鮮捲/燒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	5.6	2.4	2.5	2.8	71
★	5/24	三	白米飯	蜜汁滷雞排 <small>雞腿排/滷</small>	地瓜薯條 <small>地瓜條/炸</small>	蛋酥白菜 <small>紅蘿蔔, 白菜, 蛋, 木耳/滷</small>	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	5.6	2.8	1.5	2.8	76
★	5/25	四	麥片飯	泰式魚丁 <small>魚丁, 油腐/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮</small>	時蔬炒筍 <small>筍, 香菇/炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆, 00</small>	5.8	2.5	2.1	2.9	77
★	5/26	五	白米飯	炸脆香香雞 <small>雞肉/炸</small>	蒙古炒肉絲 <small>豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	沙茶關東煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 <small>豆薯, 雞丁, 香菇</small>	5.7	2.5	2.0	3.0	77
★	5/29	一	蕎麥0飯	韓式豬肉鍋 <small>高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮</small>	鮮味黃瓜 <small>大黃瓜, 鮮菇/炒</small>	蒜泥豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	產銷履歷蔬菜	海菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	5.8	2.6	2.0	2.8	77
★	5/30	二	白米飯	塔香三杯魚丁 <small>魚丁, 四分干, 九層塔/炒</small>	福州大0丸 <small>福州丸, 大白菜/燒</small>	青蔥菜脯燉蛋 <small>蔥, 菜脯, 蛋/炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁, 蜜豆, 紅豆</small>	5.7	2.4	2.5	3.0	77
★	5/31	三	白米飯	黑椒豬排 <small>豬排/燒</small>	蜜芝燒麵腸 <small>芝麻, 芹, 麵腸/燒</small>	夜市鹹水雞 <small>時蔬, 雞肉/燙</small>	季節蔬菜	四神豬肉湯 <small>燕仁, 豬肉, 洋葱</small>	5.7	2.7	1.9	2.9	78

★ 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。

*菜單中含有蛋、堅果、蝦米、大豆、魚類等過敏原，過敏體質者請小心食用。