

建 德 國 小
8.9 月 份 美 味 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全雞 半雞 (份)	豆腐 肉末 (份)	蔬菜 (份)	蛋黃 (份)	魚片 (份)	麵食 (份)
8/30	三	芝麻飯	咖哩雞丁 CAS雞肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、咖哩(煮)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(炒)	什錦高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	Q時蔬	海芽蛋花湯 海帶芽、Q蛋、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
		一年級:統一麵包*2+產銷履歷豆奶											
8/31	蔬	香Q白飯	西芹豆包 非基改豆包、Q西洋芹(炒)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米、Q蛋(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
9/1	五	五穀飯	椒鹽翅小腿*2 CAS翅小腿*2(炒)	干丁滷肉 CAS豬肉、非基改豆干(滷)	蒜香花椰 CAS花椰菜、蒜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜、CAS豬肉、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717	
9/4	一	糙米飯	糖醋魚排 CAS魚排(燒)	家常豆腐 非基改豆腐、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	雲耳高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	紅豆烤奶 紅豆、奶粉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
9/5	二	主廚炒飯	蜜汁烤腿排 CAS雞排(烤)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	甜條拌四季豆 履歷四季豆、CAS.Q蔥絲(炒)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/6	三	香Q白飯	鐵路大排 CAS豬肉(滷)	瓜仔滷肉 脆瓜、CAS豬肉(煮)	翠炒大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	Q時蔬	豆薯肉絲湯 Q豆薯、Q紅蘿蔔、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/7	四	香Q白飯	泡菜肉片 CAS豬肉、泡菜(炒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉、Q木耳(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
9/8	五	小米飯	塔香三杯雞 CAS雞肉、九層塔(炒)	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔、Q蛋(炒)	客家小炒 非基改豆干、CAS豬肉(炒)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 Q時蔬、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717	
9/11	一	什穀飯	磨菇豬柳 CAS豬肉、磨菇、CAS非基改玉米(煮)	黃金酥炸魚 CAS.Q魚條(炸)	蔬菜寬粉 Q時蔬、Q紅蘿蔔、Q木耳、寬粉(炒)	產銷履歷蔬菜	魷魚羹湯 Q大白菜、CAS魷魚、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
9/12	二	香Q白飯	醬燒大排 CAS豬肉(燒)	打拋絞肉 CAS豬肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯、九層塔(炒)	海結干丁 海帶結、非基改豆干(炒)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、綠豆、花豆(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711	
9/13	三	香Q白飯	照燒雞丁 CAS雞丁(燒)	洋蔥炒蛋 Q洋蔥、Q蛋(炒)	關東煮 CAS非基改玉米、Q蘿蔔(煮)	Q時蔬	酸菜肉片湯 酸菜、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/14	四	法式白醬麵	蠔油雞翅 CAS雞翅(燒)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	西芹豆薯 Q刈薯、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q西洋芹(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 CAS豬肉、Q大黃瓜(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702	
9/15	五	燕麥飯	筍香燒肉 CAS豬肉、筍(煮)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	酥炸水餃*2 CAS水餃(炸)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆腐、CAS豬肉(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
9/18	一	薏仁飯	紅燒銀羅魚丁 Q魚丁、Q蘿蔔(燒)	京醬肉絲 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	珍珠四彩 CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、脆皮玉米仁(炒)	產銷履歷蔬菜	筍片雞丁湯 CAS雞肉、筍(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
9/19	二	古早味肉臊炒麵	卡拉雞排 CAS雞排(炸)	紅燒四方油腐 非基改油豆腐(燒)	沙茶海根 海帶根、Q紅蘿蔔、沙茶(炒)	有機蔬菜	肉羹湯 Q大白菜、CAS肉羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/20	三	香Q白飯	照燒豬排 CAS豬肉(燒)	西西里滷肉 CAS豬肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯、Q洋蔥(煮)	豆皮甘藍 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)	Q時蔬	奶香西米露 西谷米、奶粉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/21	四	香Q白飯	麻油瓜仔雞丁 CAS雞丁、麻油瓜、筍(煮)	豬肉餡餅&魷魚丸 CAS餡餅、CAS魷魚丸(炸)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717	
9/22	五	紫米飯	咖哩肉片 CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、咖哩(煮)	椒鹽百頁 非基改百頁豆腐(炒)	肉絲敏豆 CAS豬肉、履歷敏豆(炒)	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 CAS豬肉、CAS魚丸(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702	
9/23	六	芝麻飯	三杯翅小腿*2 CAS翅小腿(燒)	一品豆腐 非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	客家筍片 筍、CAS豬肉(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711	
9/25	一	全穀飯	紅燒雞丁 CAS雞肉(燒)	糖醋蝦仁捲 CAS蝦仁捲(燒)	翠炒豆芽 Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
9/26	二	香Q白飯	五香烤腿排 CAS雞排(烤)	菜脯炒蛋 Q蛋、碎脯(炒)	紅燒豆干 非基改豆干(燒)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/27	三	香Q白飯	蔥燒豬排 CAS豬排(燒)	玉米絞肉 CAS非基改玉米、CAS豬肉(炒)	什錦大瓜 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉、Q木耳(煮)	Q時蔬	海結排骨湯 海帶結、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
9/28	四	三色炒飯	酥炸魷魚排 CAS魷魚排(炸)	虱目魚丸滷油腐 CAS虱目魚丸、非基改油豆腐(滷)	佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	

熱量計算方式：食物份數×每份熱量；每份熱量：五穀根莖類68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※8/30(三)一年級新制三章-Q供應履歷豆奶 *皆使用非基因改造食材
 ※9/26(二)三&五年級新制三章-Q供應履歷豆奶 營養師:黃玉慧 營養字第007022號
 *本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)