

裕民田精緻午餐

建德國小
112年8-9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)	豆蛋魚肉類(份)	蔬菜類(份)	海產類(份)	熱量(Kcal)		
★	8/30	三	白米飯	卡滋雞米花 <small>雞肉/炸</small>	醬拌肉燥丁 <small>絞肉, 豆干/煮</small>	韭菜炒銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 <small>玉米, 豬肉</small>	5 .5	2 .7	2 .0	2 .9	7 6 8
★	8/31	四	白米飯 (蔬食日)	洋芋燉肉絲 <small>肉絲, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	豆皮高麗煮 <small>豆皮, 高麗菜/煮</small>	甜不辣 <small>甜不辣, 甜椒/燒</small>	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 <small>冬菜, 肉絲</small>	5 .7	2 .5	2 .0	2 .7	7 5 8
★	9/1	五	小米香飯	酸甜海鮮大排 <small>海鮮排/燒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 番茄, 洋蔥/炒</small>	紅絲大白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔/燉</small>	有機蔬菜	豆薯燜雞湯 <small>豆薯, 薑仁, 雞肉</small>	5 .7	2 .6	2 .4	3 .0	7 8 9
★	9/4	一	白米飯	炙燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	海結豆干塊 <small>芝麻, 豆干, 海結/滷</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽, 豆腐</small>	5 .5	2 .7	2 .1	2 .8	7 6 6
★	9/5	二	麥片飯	壽喜燒魚 <small>魚丁, 豆芽/炒</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪, 西芹/炒</small>	波波玉米粒 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	羅宋番茄湯 <small>時蔬, 金針, 番茄</small>	5 .7	2 .5	2 .0	2 .8	7 6 3
★	9/6	三	白米飯	鹽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	黑耳炒時蔬 <small>高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	敏豆肉末 <small>敏豆, 絞肉/炒</small>	季節蔬菜	南瓜排骨湯 <small>南瓜, 排骨</small>	5 .7	2 .7	2 .0	2 .8	7 7 8
★	9/7	四	主廚炒麵	鐵路肉排 <small>里肌/燒</small>	醬燒木耳黃瓜 <small>黃瓜, 木耳/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮</small>	有機蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆, 00</small>	5 .5	2 .7	2 .1	2 .8	7 6 6
★	9/8	五	地瓜飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	奶油布丁酥 <small>布丁酥/炸</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5 .7	2 .6	2 .0	2 .9	7 7 5
★	9/11	一	蕎麥0飯	義式番茄豬肉 <small>番茄, 豬肉, 洋芋/燉</small>	肉絲炒干片 <small>豆干, 肉絲/炒</small>	芋香滷白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜	白玉珍珠湯 <small>蘿蔔, 玉米</small>	5 .6	2 .7	2 .1	2 .8	7 3 3
★	9/12	二	白米飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁, 油腐, 鮮菇/燒</small>	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	菇菇蒲仔 <small>鮮菇, 蒲瓜/煮</small>	有機蔬菜	暖呼蜜仙草 <small>仙草, 蜜豆, 地瓜</small>	5 .9	2 .6	2 .1	2 .9	7 9 1
★	9/13	三	白米飯	和風豬排 <small>里肌排/燒</small>	蒜香炒筍 <small>蒜, 筍, 紅蘿蔔/炒</small>	金黃乳酪蛋 <small>起司, 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥/炒</small>	季節蔬菜	四神豬肉湯 <small>薏仁, 豬肉, 洋芋</small>	5 .6	2 .9	2 .0	2 .8	7 8 6
★	9/14	四	胚芽0飯	親子雞肉丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蔥/燒</small>	花枝燒 <small>柴魚片, 花枝丸/燒</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜, 木耳/燙</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	5 .8	2 .8	2 .0	2 .9	7 9 7
★	9/15	五	白米飯	涮嘴香酥魚 <small>魚丁, 百頁/炸</small>	杏菇薯塊 <small>洋芋, 杏菇, 紅蘿蔔/煮</small>	韭菜豆芽 <small>韭菜, 豆芽, 紅絲/炒</small>	有機蔬菜	海芽濃湯 <small>海芽, 蛋</small>	5 .7	2 .7	2 .0	3 .0	7 8 7
★	9/18	一	白米飯	吮指炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	麻婆豆腐 <small>蔥, 豆腐/煮</small>	飄香滷味燙 <small>高麗菜, 百頁, 金針菇, 肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹, 蘿蔔, 肉片</small>	5 .7	2 .8	2 .0	3 .0	7 9 4
★	9/19	二	義大利麵	糖醋肉排 <small>豬排/燒</small>	茄汁肉醬 <small>番茄, 絞肉, 乳酪, 紅蘿蔔, 玉米/煮</small>	紅炒佛手瓜 <small>紅蘿蔔, 佛手瓜/炒</small>	有機蔬菜	筍香肉片湯 <small>筍, 豬肉</small>	5 .6	2 .8	2 .2	2 .8	7 8 3
★	9/20	三	白米飯	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	番茄洋蔥蛋 <small>蛋, 番茄, 洋蔥/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰/炒</small>	季節蔬菜	金針花肉片湯 <small>金針花, 肉片</small>	5 .6	2 .5	2 .0	2 .8	7 5 6
★	9/21	四	紫米飯	泡菜燒肉 <small>泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮</small>	暖暖關東煮 <small>紅蘿蔔, 蘿蔔/煮</small>	地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	麥片可可亞 <small>麥片, 可可粉, 西米露</small>	5 .7	2 .6	2 .4	3 .0	7 8 9
★	9/22	五	白米飯	塔燒三杯雞 <small>雞丁, 四分干, 九層塔/燒</small>	包心白菜 <small>紅蘿蔔, 白菜, 木耳/滷</small>	洋芋咖哩 <small>紅蘿蔔, 洋芋/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	5 .7	2 .6	2 .0	2 .8	7 7 0
★	9/23	六	胚芽0飯	蔥炒魚丁 <small>魚丁, 洋蔥, 蔥/炒</small>	鮮煮大黃瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	蜜汁黑豆干 <small>芝麻, 黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	5 .7	2 .8	2 .0	2 .8	7 8 5
★	9/25	一	白米飯	夜市鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	西芹炒菇 <small>白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒</small>	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 <small>豆薯, 肉片</small>	5 .6	2 .7	2 .1	3 .0	7 8 2
★	9/26	二	雜糧飯	里肌大排 <small>里肌排/燒</small>	冬瓜絞肉煲 <small>枸杞, 絞肉, 冬瓜/煮</small>	酥皮海鮮捲 <small>海鮮捲/炸</small>	有機蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭, 西米露</small>	5 .6	2 .7	2 .0	2 .9	7 5 5
★	9/27	三	白米飯	酸甜魚丁 <small>魚丁/燒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮, 高麗, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉, 蘿蔔</small>	5 .5	2 .7	2 .0	2 .8	7 6 4
★	9/28	四	白米飯	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	廟口肉羹湯 <small>肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲</small>	5 .8	2 .7	2 .0	2 .9	7 8 9
	9/29	五	中秋節放假~										

★ 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。