

裕民田精緻午餐

建德國小
113年1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)	海陸肉堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
	1/1	—	1/1(一)放假一日										
★	1/2	二	紫米飯	蔥爆魚丁 魚丁、洋葱、蔥/燒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	基隆黑輪塊 黑輪、西芹/炒	有機蔬菜	冬瓜磚山圓 冬瓜茶磚、山粉圓	5 .1	2 .5	2 .0	2 .6	7 1 2
★	1/3	三	白米飯	夜市鹹酥雞 雞丁、九層塔/炸	鐵板油豆腐 豆腐、洋葱、木耳/燒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	5 .3	2 .3	2 .1	2 .9	7 2 7
★	1/4	四	燕麥白飯 (蔬食日)	綜合滷味 黑豆干、素肚、海帶結、絞肉/滷	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	金針絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	三絲羹湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	5 .0	2 .6	2 .0	2 .7	7 1 7
★	1/5	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳/滷	香燒素雞片 素雞、杏鮑菇/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5 .4	2 .6	1 .9	2 .8	7 4 7
★	1/8	—	白米飯	醬燒魚丁 魚丁/燒	金黃玉米蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱、玉米/炒	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	5 .2	2 .6	2 .0	2 .8	7 3 5
★	1/9	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	韭菜炒干片 韭菜、豆干/炒	鮮煮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、紅絲	5 .3	2 .7	2 .1	2 .7	7 4 8
★	1/10	三	白米飯	日式炸豬排 豬排/炸	肉絲花椰 花椰、肉絲、紅蘿蔔/炒	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/炒	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	5 .2	2 .7	1 .8	2 .9	7 4 2
★	1/11	四	義大利直麵	迷迭香雞排 雞腿排/燒	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐/煮	獨門起司肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、起司/煮	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	5 .0	2 .4	2 .1	2 .7	7 0 4
★	1/12	五	麥片香飯	東坡肉 肉色、筍/燒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	花枝丸 花枝丸/炸	有機蔬菜	金針花肉片湯 金針花、肉片	5 .0	2 .5	2 .1	2 .8	7 1 6
★	1/15	—	白米飯	美式脆皮雞 雞翅/炸	泰香打拋豬 絞肉、蕃茄、干丁/燒	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉	5 .0	2 .7	2 .0	2 .9	7 3 3
★	1/16	二	地瓜蒸飯	滷味燙豚肉 肉片、高麗、金針/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋葱/炒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒	有機蔬菜	芋香地瓜湯 芋頭、地瓜、珍珠	5 .1	2 .7	2 .2	2 .6	7 3 2
★	1/17	三	白米飯	香滷雞排 雞腿排/滷	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	季節蔬菜	海結肉片湯 海結、豆芽、豬肉	5 .0	2 .5	2 .0	2 .7	7 0 9
★	1/18	四	糙米飯	京醬肉絲 紅蘿蔔、肉絲、洋葱/燒	招牌滷味 四分干、素雞、貢丸/燒	蒜炒結頭菜 結頭菜、菇/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 豆薯、香菇、雞丁	5 .1	2 .5	2 .2	2 .8	7 2 6
★	1/19	五	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	鮮味福州球 福州丸、大白菜/煮	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圈	5 .2	2 .5	2 .4	2 .7	7 3 3

★ 標示為三章一0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。