

裕民田精緻午餐

建德國小
113年3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)	油類 (份)	熱量 (Kcal)		
★	3/1	五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	鮮菇蒲瓜煮 <small>蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮</small>	芹香三絲 <small>芹、海帶絲、白干絲/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>小魚乾、豆腐、味噌</small>	5.3	2.5	2.0	2.6	726
★	3/4	一	小米飯	醬燒魚丁 <small>洋蔥、魚丁/燒</small>	滷味世家 <small>豆干、素肚/滷</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜、蒜/炒</small>	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5.3	2.8	2.0	2.8	757
★	3/5	二	主廚直麵	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	屋台關東煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	奶香杏菇煮 <small>洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	番薯芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	5.2	2.7	2.1	2.7	741
★	3/6	三	白米飯	蘑菇醬豬柳 <small>洋蔥、豬柳/燒</small>	味噌油腐 <small>油腐/蒸</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇、雞肉、蘿蔔</small>	5.0	2.6	1.6	2.7	707
★	3/7	四	白米飯 (蔬食日)	蜜汁豆干 <small>豆干、金針菇、海結、芝麻、絞肉/燒</small>	番茄燴蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/燴</small>	木耳黃瓜煮 <small>木耳、大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>高麗菜、香菇、金針菇</small>	5.5	2.4	2.1	2.7	739
★	3/8	五	地瓜絲飯	紅燒燉豬 <small>豬肉、蘿蔔/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	花枝丸 <small>花枝丸/炸</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	5.5	2.6	2.5	2.7	764
★	3/11	一	燕麥0飯	香脆雞翅 <small>雞翅/炸</small>	玉米燴毛豆 <small>玉米、毛豆仁、洋芋/燒</small>	滷味燙 <small>高麗、金針菇、油腐、肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	淡水豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	5.6	2.6	2.0	2.9	768
★	3/12	二	白米飯	茄汁洋芋燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜、香菇/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、蔥仁</small>	5.5	2.6	2.2	2.7	757
★	3/13	三	白米飯	Q嫩雞腿排 <small>雞腿排/滷</small>	蒜泥燒豆腐 <small>蒜、豆腐、絞肉/燒</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜、木耳、軟豆/燙</small>	季節蔬菜	金針花豬肉湯 <small>金針花、肉片</small>	5.2	2.4	1.8	2.8	715
★	3/14	四	紫米香飯	壽喜燒魚 <small>魚丁、豆芽、豆干/燒</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜、鮮菇/煮</small>	醬炒素雞 <small>杏鮑菇、素雞/炒</small>	有機蔬菜	麥片可可亞 <small>麥片、可可粉、西米露</small>	5.6	2.7	2.4	2.6	772
★	3/15	五	白米飯	日式雞肉丼 <small>雞肉、洋蔥、蔥/燒</small>	酥炸甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	招牌佛跳牆 <small>大白菜、蝦皮、木耳絲/煮</small>	有機蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、豬肉片</small>	5.6	2.5	2.2	2.6	752
★	3/18	一	麥片0飯	黃金燉豬 <small>豬肉、南瓜/燒</small>	蒜泥老皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、肉片</small>	5.2	2.6	2.2	2.7	736
★	3/19	二	白米飯	油腐蠔油魚 <small>魚丁、油腐、鮮菇/煮</small>	Q嫩蒸蛋 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、肉絲/燒</small>	有機蔬菜	芋頭QQ湯 <small>芋頭、QQ</small>	5.2	2.5	2.0	2.8	728
★	3/20	三	白米飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	鮮炒花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	番茄打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮</small>	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜、排骨</small>	5.0	2.4	1.9	2.9	708
★	3/21	四	義大利麵	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	乳酪肉醬 <small>番茄、絞肉、紅蘿蔔、玉米、馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 <small>雞丁、豆薯</small>	5.2	2.6	2.0	2.7	731
★	3/22	五	小米飯	京醬豬柳 <small>豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small>	酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	有機蔬菜	酸菜白肉湯 <small>肉片、酸菜</small>	5.5	2.5	2.1	2.7	747
★	3/25	一	蕎麥米飯	夜市酥魚丁 <small>魚丁、九層塔/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳/煮</small>	客家小炒 <small>芹、豆干、紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 <small>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	5.2	2.6	2.2	2.9	745
★	3/26	二	白米飯	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	什錦粉絲煲 <small>高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/燴</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	5.5	2.7	2.1	2.7	762
★	3/27	三	白米飯	家常黃燜雞 <small>雞丁、杏鮑菇、蔥、洋芋/燒</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、絞肉/燒</small>	香菇肉末筍 <small>香菇、絞肉、筍/炒</small>	季節蔬菜	四神豬肉湯 <small>蔥仁、豬肉、洋芋</small>	5.6	2.8	2.0	2.8	778
★	3/28	四	薏仁飯	正宗回鍋肉 <small>肉片、豆干、高麗菜/燒</small>	香酥地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	白玉煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆、地瓜圓</small>	5.6	2.4	2.1	2.8	751
★	3/29	五	白米飯	蔥油嫩雞 <small>雞丁、蔥、洋蔥/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮</small>	杏鮑菇洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮</small>	有機蔬菜	韓式昆布湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small>	5.5	2.5	2.3	2.7	752
★	3/30	六	白米飯 (親職教育日)	香滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	香菇肉燥 <small>香菇、絞肉、干丁/煮</small>	鮮炒高麗菜 <small>紅蘿蔔、高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉、芹</small>	5.5	2.5	2.3	2.7	752

★ 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。