

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
113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<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與堅果類<br>(份) | 熱量<br>(kcal) |
|--------|----|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------|------------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| ★ 5/1  | 三  | 白米飯          | 蘑菇醬魚<br><small>魚丁、洋葱、蘑菇醬/燒</small>  | Q嫩蒸蛋<br><small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>        | 韭菜豆芽<br><small>豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒</small>       | 季節蔬菜 | 豚肉甜玉米湯<br><small>玉米、豬肉、蘿蔔</small>  | 5<br>. 2     | 2<br>. 8     | 2<br>. 2   | 2<br>. 6      | 7<br>4 6     |
| ★ 5/2  | 四  | 白米飯<br>(蔬食日) | 醬炒素雞<br><small>杏鮑菇、素雞/炒</small>     | 蝦香扁蒲<br><small>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮</small>      | 番茄干丁煮<br><small>干丁、洋葱、番茄/煮</small>         | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br><small>榨菜、肉絲</small>      | 5<br>. 0     | 2<br>. 7     | 2<br>. 1   | 2<br>. 9      | 7<br>3 6     |
| ★ 5/3  | 五  | 燕麥飯          | 和風豬排<br><small>豬排/燒</small>         | 鮮炒高麗<br><small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>        | 塔香燒豬<br><small>絞肉、番茄、干丁、九層塔/燒</small>      | 有機蔬菜 | 黃瓜雞湯<br><small>大黃瓜、雞丁</small>      | 5<br>. 2     | 2<br>. 7     | 2<br>. 0   | 2<br>. 7      | 7<br>3 8     |
| ★ 5/6  | 一  | 小米香飯         | 吮指炸雞翅<br><small>雞翅/炸</small>        | 木耳豆腐煲<br><small>豆腐、木耳、金針菇/煮</small>     | 繽紛花椰<br><small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>            | 產銷履歷 | 芹香蘿蔔湯<br><small>芹、蘿蔔、豬肉</small>    | 5<br>. 2     | 2<br>. 7     | 2<br>. 1   | 2<br>. 9      | 7<br>5 0     |
| ★ 5/7  | 二  | 什錦拌麵         | 糖醋魚丁<br><small>魚丁、洋葱/燒</small>      | 白鑽燴蜜干<br><small>芝麻、豆干/燒</small>         | 包心白菜<br><small>紅蘿蔔、白菜、木耳/滷</small>         | 有機蔬菜 | 燒仙草<br><small>仙草、蜜豆、芋圓、QQ</small>  | 5<br>. 0     | 2<br>. 7     | 2<br>. 5   | 2<br>. 7      | 7<br>3 7     |
| ★ 5/8  | 三  | 白米飯          | 蜜汁滷雞排<br><small>雞腿排/滷</small>       | 枸杞冬瓜燒<br><small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>      | 酥炸花枝球<br><small>花枝丸/炸</small>              | 季節蔬菜 | 四神豬肉湯<br><small>薏仁、豬肉、洋芋</small>   | 5<br>. 0     | 2<br>. 7     | 2<br>. 0   | 2<br>. 8      | 7<br>2 9     |
| ★ 5/9  | 四  | 麥片飯          | 古早味滷肉角<br><small>肉角、筍/燒</small>     | 番茄炒蛋<br><small>番茄、蛋、洋葱/炒</small>        | 鮮燴黃瓜<br><small>黃瓜、紅蘿蔔/燴</small>            | 有機蔬菜 | 菇菇燉雞湯<br><small>豆腐、雞丁、香菇</small>   | 5<br>. 5     | 2<br>. 4     | 2<br>. 5   | 2<br>. 8      | 7<br>5 4     |
| ★ 5/10 | 五  | 白米飯          | 三杯雞<br><small>雞丁、四分王、九層塔/燒</small>  | 敏豆甜不辣<br><small>敏豆、甜不辣/炒</small>        | 關東煮<br><small>蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈/煮</small>         | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br><small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲</small> | 5<br>. 2     | 2<br>. 8     | 2<br>. 1   | 2<br>. 9      | 7<br>5 7     |
| ★ 5/13 | 一  | 雜糧飯          | 壽喜燒豬肉<br><small>肉片、豆芽/炒</small>     | 玉米炒毛豆<br><small>玉米、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯/炒</small> | 滷味燙<br><small>高麗、金針菇、豆皮/煮</small>          | 產銷履歷 | 日式豆醬湯<br><small>豆腐、味噌、海芽</small>   | 5<br>. 6     | 2<br>. 4     | 2<br>. 1   | 2<br>. 7      | 7<br>4 6     |
| ★ 5/14 | 二  | 白米飯          | 獵人燉魚<br><small>魚丁、馬鈴薯、番茄/燉</small>  | 三杯杏菇炒干<br><small>九層塔、杏鮑菇、豆干/炒</small>   | 金黃乳酪蛋<br><small>蛋、紅蘿蔔、洋葱、乳酪/炒</small>      | 有機蔬菜 | 粉絲冬菜湯<br><small>冬菜、粉絲、肉絲</small>   | 5<br>. 7     | 2<br>. 7     | 2<br>. 1   | 2<br>. 8      | 7<br>8 0     |
| ★ 5/15 | 三  | 主廚炒飯         | 京醬豬柳<br><small>豬柳、洋葱、紅蘿蔔/燒</small>  | 芝香海帶根<br><small>海帶根、芝麻/燒</small>        | 佛跳牆<br><small>木耳、紅蘿蔔、大白菜/煮</small>         | 季節蔬菜 | 鮮菇雞湯<br><small>鮮菇、雞肉、蘿蔔</small>    | 5<br>. 8     | 2<br>. 4     | 2<br>. 1   | 2<br>. 9      | 7<br>6 9     |
| ★ 5/16 | 四  | 小米飯          | 檸檬雞翅<br><small>雞翅/燒</small>         | 蔥燒豆腐<br><small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>        | 鮮炒瓠瓜<br><small>瓠瓜、紅蘿蔔/煮</small>            | 有機蔬菜 | 紅豆湯<br><small>紅豆、QQ</small>        | 5<br>. 7     | 2<br>. 8     | 2<br>. 0   | 2<br>. 7      | 7<br>8 1     |
| ★ 5/17 | 五  | 白米飯          | 義式番茄豬肉<br><small>番茄、豬肉、洋芋/燉</small> | 麥香雞堡<br><small>雞堡/炸</small>             | 蒜味花椰菜<br><small>蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>        | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br><small>薑、冬瓜、肉片</small>    | 5<br>. 5     | 2<br>. 6     | 2<br>. 2   | 2<br>. 9      | 7<br>6 6     |
| ★ 5/20 | 一  | 白米飯          | 酸甜魚排<br><small>虱目魚排/燒</small>       | 客家小炒<br><small>豆干、肉絲、芹/炒</small>        | 蝦燴大瓜<br><small>大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮</small>        | 產銷履歷 | 羅宋湯<br><small>番茄、肉片、高麗菜</small>    | 5<br>. 0     | 2<br>. 7     | 2<br>. 6   | 2<br>. 7      | 7<br>3 9     |
| ★ 5/21 | 二  | 胚芽Q飯         | 麻油香肉<br><small>高麗、肉片、杏鮑菇/煮</small>  | 蘿蔔和風煮<br><small>白蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>       | 炒三絲<br><small>海帶絲、干絲、紅絲/拌</small>          | 有機蔬菜 | 綠豆湯<br><small>綠豆、QQ</small>        | 5<br>. 5     | 2<br>. 8     | 2<br>. 4   | 2<br>. 7      | 7<br>7 7     |
| ★ 5/22 | 三  | 白米飯          | 蔥油嫩雞<br><small>雞丁、蔥、洋葱/燒</small>    | 紅燒油豆腐<br><small>油豆腐、絞肉/燒</small>        | 福州大Q丸<br><small>福州丸、大白菜/燒</small>          | 季節蔬菜 | 蒲瓜排骨湯<br><small>蒲瓜、排骨</small>      | 5<br>. 5     | 2<br>. 5     | 2<br>. 5   | 2<br>. 8      | 7<br>6 1     |
| ★ 5/23 | 四  | 義大利麵         | 日式炸豬排<br><small>豬排/炸</small>        | 鹹水時蔬<br><small>花椰菜、木耳/燙</small>         | 起司茄汁肉醬<br><small>番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米/煮</small> | 有機蔬菜 | 筍香風味湯<br><small>筍、豬肉</small>       | 5<br>. 3     | 2<br>. 7     | 1<br>. 9   | 2<br>. 9      | 7<br>5 2     |
| ★ 5/24 | 五  | 紫米飯          | 油腐蠔油雞<br><small>雞丁、油腐、鮮菇/燒</small>  | 茶碗蒸<br><small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>         | 鐵板銀芽<br><small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>        | 有機蔬菜 | 豬肉海結湯<br><small>薑絲、尿布、肉片</small>   | 5<br>. 5     | 2<br>. 4     | 2<br>. 1   | 2<br>. 8      | 7<br>4 4     |
| ★ 5/27 | 一  | 蕎麥Q飯         | 洋芋燉肉<br><small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>  | 蒜泥豆腐<br><small>豆腐、蒜/燒</small>           | 鮮煮瓠瓜<br><small>瓠瓜、紅蘿蔔/煮</small>            | 產銷履歷 | 海菜蛋花湯<br><small>紫菜、蛋</small>       | 5<br>. 7     | 2<br>. 7     | 1<br>. 9   | 2<br>. 7      | 7<br>7 1     |
| ★ 5/28 | 二  | 白米飯          | 鹽燒翅小腿*2<br><small>翅小腿/燒</small>     | 砂鍋滷白菜<br><small>大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒</small>    | 茄汁炒蛋<br><small>番茄、蛋、洋葱/炒</small>           | 有機蔬菜 | 養生肉片湯<br><small>蘿蔔、肉骨茶包、肉片</small> | 5<br>. 0     | 2<br>. 6     | 2<br>. 3   | 2<br>. 8      | 7<br>2 9     |
| ★ 5/29 | 三  | 白米飯          | 紅燒燉豬<br><small>豬肉、蘿蔔/燒</small>      | 芹香麵腸<br><small>芹、麵腸/燒</small>           | 彩繪花椰<br><small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>            | 季節蔬菜 | 蔬菜總匯湯<br><small>金針菇、高麗菜、肉片</small> | 5<br>. 7     | 2<br>. 3     | 1<br>. 8   | 2<br>. 6      | 7<br>3 4     |
| ★ 5/30 | 四  | 日式<br>烏龍麵    | 炸脆香香雞<br><small>雞肉/炸</small>        | 鮮炒高麗<br><small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>        | 蒙古炒肉絲<br><small>豆芽菜、肉絲、紅蘿蔔/炒</small>       | 有機蔬菜 | 芋香地瓜圓<br><small>地瓜圓、芋頭</small>     | 5<br>. 5     | 2<br>. 7     | 2<br>. 1   | 2<br>. 9      | 7<br>7 1     |
| ★ 5/31 | 五  | 薏仁米飯         | 正宗回鍋魚<br><small>魚丁、豆干、高麗菜/燒</small> | 遊龍鍋貼<br><small>鍋貼/煎</small>             | 筍香肉片<br><small>筍、肉片、鮮菇/煮</small>           | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br><small>小魚乾、豆腐、海芽</small>  | 5<br>. 6     | 2<br>. 5     | 2<br>. 1   | 2<br>. 8      | 7<br>5 8     |
| ★      |    | 六年級<br>畢業歡樂餐 | 白醬義大利麵+黃金炸豬排+地瓜薯條+玉米布丁酥*1+炸花枝丸*2    |                                         |                                            |      |                                    |              |              |            |               |              |

★ 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。