



建德國小

美味午餐 113.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼臺灣豬標章QR碼
QR碼一掃即知
QR碼一掃即知

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香鍋燒魚 魚丁Q豆干-燒	黃瓜鮮繪 大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	丸子兄弟 貢丸S鮑魚丸S-炸	產銷履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.7	751
4	二	台式炒飯	日式炸豬排 豬排S-炸	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	韭香豆芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜 蘿蔔味噌湯 蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q	5.5	2.4	2	2.5	728
5	三	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蒜蓉滷味 素肚米血S酸菜T-滷	鮮菇白菜 大白菜Q肉絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
6	四	蔬食日 糙米飯	醬燒油豆腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	枸杞絲瓜冬粉 絲瓜Q冬粉-煮	蒸蛋 雞蛋Q玉米粒Q-蒸	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.5	2	2.5	735
7	五	燕麥飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	和風大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q筍T	5.5	2.4	2	2.5	728
10	一	端午節快樂！ 									
11	二	小米飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q雪白菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
12	三	香Q白飯	豉汁排骨 軟骨丁S蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.8	741
13	四	香Q白飯	紅燒魚 魚丁Q-燒	白醬洋芋肉末 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q絞肉S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	5.8	2.5	2	2.5	756
14	五	香菇油飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	雞米花 雞米花S-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q金針菇Q-煮	有機蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.4	2	2.7	737
17	一	糙米飯	味噌薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	鮮燴時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q鴻喜菇Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷 田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
18	二	五穀米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 鮮筍排骨湯 筍Q排骨S	5.5	2.5	2	2.8	749
19	三	香Q白飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S米血T-煮	翠炒敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	季節青菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干海帶芽	5.7	2.4	2	2.5	742
20	四	擔擔乾麵	黑胡椒排骨 排骨S-滷	綠竹筍肉絲 綠竹筍Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	酥炸甘薯條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆珍珠粉圓	5.8	2.5	2	2.7	765
21	五	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥香拌豬 高麗菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	海結麵輪 海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
24	一	胚芽米飯	打拋魚 魚丁Q洋蔥Q蕃茄Q-燒	鐵板豆腐 豆腐絞肉S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	產銷履歷 新竹米粉湯 米粉肉絲S芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.8	749
25	二	茄汁螺旋麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.5	2.2	2.5	754
26	三	香Q白飯	BBQ排骨 排骨S-燒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	季節青菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.5	728
27	四	糙米飯	蒜味金黃雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	滷雙味 豆干素肚酸菜T-煮	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
28	五	香Q白飯	花瓜燉肉 肉丁S豆薯Q花瓜T-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	有機蔬菜 豆腐羹湯 豆腐肉絲S筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：6/25(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣