

裕民園精緻午餐

建德國小
113年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀類 (份)	豆、魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 蛋類 (份)	熱量 (kcal)
★ 10/1	二	蕎麥飯	香酥魚丁 魚丁/炸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、豆皮/滷	咖哩洋芋 紅蘿蔔、洋芋/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、00	5 7	2 4	2 0	3 0	7 6 4
★ 10/2	三	什錦烏龍麵	蔥燒大排 里肌排、蔥/燒	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干/炒	和風燒蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蔬菜湯 金針菇、豬肉、高麗菜	5 5	2 6	2 0	2 8	7 5 6
★ 10/3	四	白米飯 (蔬食日)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	番茄馬鈴薯 馬鈴薯、番茄/燉	韭菜豆干片 韭菜、豆干/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌、海芽	5 8	2 3	2 0	2 9	7 5 9
★ 10/4	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳、洋葱、紅蘿蔔/煮	香酥布丁酥 玉米布丁酥/炸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、嫩豆/燙	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞丁	5 6	2 2	2 4	3 0	7 5 2
★ 10/7	一	胚芽飯	脆皮嫩雞翅 雞翅/炸	豆醬油腐 油豆腐、蔥/燒	木須白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豬肉	5 3	2 6	2 0	3 0	7 5 1
★ 10/8	二	白米飯	紅燒嫩魚 魚丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	番茄炒蛋 蛋、洋葱、番茄/炒	海帶白干絲 海帶絲、西芹、白干絲/炒	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 高麗菜、冬菜、肉絲	5 5	2 8	2 0	2 8	7 7 1
★ 10/9	三	炸醬麵	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋葱/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉、洋葱	5 5	2 3	2 2	2 9	7 4 3
10/10	四	國慶日放假一天~										
★ 10/11	五	紫米飯	泡菜豚肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇/炒	蒜泥燒豆腐 蒜、豆腐、絞肉/燒	開陽魷瓜 魷瓜、蝦皮/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 玉米、蛋、南瓜、紅蘿蔔	5 7	2 2	2 3	3 0	7 5 7
★ 10/14	一	白米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	客家小炒 豆干、芹、肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯、肉片	5 5	2 6	2 0	2 9	7 6 1
★ 10/15	二	小米飯	蘑菇醬豬柳 豬柳、洋葱、蘑菇醬/燒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	芹香黑輪 黑輪、芹/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	5 3	2 5	2 3	3 0	7 5 1
★ 10/16	三	豬肉拌飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、洋葱/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋、絞肉/煮	季節蔬菜	海結肉片湯 海結、豆芽、豬肉	5 5	2 6	2 2	3 0	7 7 0
★ 10/17	四	白米飯	可樂滷炆肉 肉丁、筍/滷	白玉蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞/煮	有機蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉	5 6	2 6	2 5	2 9	7 8 0
★ 10/18	五	蕎麥飯	三杯魚 魚丁、豆干、九層塔/炒	洋葱乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱、起司/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、香菇/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	5 6	2 4	2 0	2 8	7 4 8
★ 10/19	六	白米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	大溪黑豆干 黑豆干/滷	金針高麗菜 金針菇、高麗菜/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5 6	2 7	1 8	3 0	7 7 5
10/21	一	運動會補假一天~										
★ 10/22	二	白米飯	咖哩洋芋雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗、紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片、肉片	5 8	2 4	2 2	2 8	7 6 7
★ 10/23	三	白米飯	和風豬排 豬排/燒	豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	蔬菜丸子 福州丸、大白菜/煮	季節蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	5 4	2 5	1 9	3 0	7 4 8
★ 10/24	四	義大利麵	酥炸魚塊 魚塊/炸	茄香起司肉醬 絞肉、番茄、玉米、洋芋/煮	滷味燙 高麗、金針菇、肉片/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5 6	2 8	2 0	2 8	7 7 8
★ 10/25	五	麥片0飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 9	2 1	2 2	3 0	7 6 1
★ 10/28	一	紫米飯	炸脆香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮	香菇白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、柴魚片、豆腐	5 3	2 5	1 9	3 0	7 4 1
★ 10/29	二	胚芽飯	鹽燒大肉排 豬排/燒	蒜香竹筍 蒜、竹筍/炒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋葱/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、芋圓、蜜豆、00	5 3	2 6	2 3	2 8	7 5 0
★ 10/30	三	肉燥乾麵	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/燒	蝦香高麗 高麗、蝦皮/炒	蜜汁燒麵腸 芹、雞腸/燒	季節蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨	5 5	2 5	2 0	2 8	7 4 9
★ 10/31	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	旋風雞塊*2 雞塊/炸	脆炒花椰 香菇、花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	5 7	2 5	1 9	3 0	7 6 9

★ 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。