



建德國小

美味午餐113.11月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼逢星期三休息，QR碼一掃即知
衛生編號：ED00023

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	油類	熱量
1	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S蘿蔔Q花瓜T-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	扁蒲什錦 扁蒲Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐小魚干	5.6	2.3	2	2.5	727
4	一	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	田園玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腰豆絞肉S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.8	2.4	2	2.7	758
5	二	義大利麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	芋泥包 芋泥包S-蒸	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.5	735
6	三	燕麥飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-燒	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆腰豆木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.7	2.5	2	2.6	754
7	四	蔬食日 胚芽米飯	家常油豆腐 油豆腐木耳Q紅蘿蔔Q-煮	柴香丸子燒x2 魷魚丸S-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆腰豆薏仁	5.7	2.4	2	2.6	746
8	五	小米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燒	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蕃茄炒蛋 豆腐蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	5.8	2.4	2	2.5	749
11	一	麥片飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉絞肉S-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	黑糖山粉圓 粉圓山粉圓	5.8	2.3	2	2.5	741
12	二	香Q白飯	蘿蔔豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.6	2.4	2	2.6	739
13	三	胚芽米飯	五香雞翅 雞翅S-滷	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	海山醬什錦 黑輪Q貢丸S-煮	季節青菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.5	734
14	四	茄汁螺旋麵	黃金魚排 魚排Q-炸	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	蒜香高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.8	748
15	五	燕麥飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結T紅蘿蔔Q-燒	彩繪福州丸 福州丸S紅蘿蔔Q玉米粒Q雞蛋Q-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.8	2.3	2	2.5	741
18	一	五穀米飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	砂鍋白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.3	2	2.6	739
19	二	胚芽米飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	雞塊x2 雞塊S-炸	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	5.8	2.3	2	2.7	750
20	三	小米飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-燒	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管金針菇Q-滷	季節青菜	薑絲金針湯 金針T雞丁S	5.6	2.4	2	2.5	735
21	四	炒飯	香滷排骨 排骨S-滷	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742
22	五	香Q白飯	白醬燉胸丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	有機蔬菜	日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	5.7	2.5	2	2.6	754
25	一	胚芽米飯	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	紅蔥肉燥 絞肉S-煮	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.6	2.4	2	2.7	744
26	二	香菇油飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁粉圓	5.8	2.4	2	2.5	749
27	三	香Q白飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	筍炒什錦 筍T魷魚羹S紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.6	739
28	四	燕麥飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	蒜味豆干 豆干-煮	蛋香白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚干海帶芽	5.8	2.5	2	2.5	756
29	五	小米飯	匈牙利燉雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-煮	豆仁枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腰豆-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	柴香羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q肉羹S雞蛋Q	5.8	2.3	2	2.6	746

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：11/26(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣