

裕民田精緻午餐

供餐年級:2.4.6年級

建德國小
113年12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)	海帶與紫菜類(份)	熱量(Kcal)
★ 12/2	一	胚芽飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	滷味燙 高麗、肉片、金針菇/煮	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海芽、蛋	5 .4	2 .7	2 .0	2 .7	7 5 2
★ 12/3	二	主廚直麵	秘製香香雞 雞肉/炸	木耳黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	洋芋杏鮑菇 杏鮑菇、馬鈴薯、洋蔥/燒	有機蔬菜 綠豆甜湯 綠豆、00	5 .3	2 .5	2 .0	3 .0	7 4 4
★ 12/4	三	白米飯	和風豬排 豬排/燒	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	季節蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	5 .6	2 .2	2 .0	2 .8	7 3 3
★ 12/5	四	蕎麥飯(蔬食日)	蠔油油腐 絞肉、油腐、鮮菇/燒	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/燙	有機蔬菜 筍片湯 筍、鮮菇	5 .5	2 .5	2 .0	2 .9	7 5 3
★ 12/6	五	白米飯	蔥爆魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮/炒	雞塊甜不辣 雞塊、甜不辣/炸	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	5 .4	2 .5	2 .2	3 .0	7 5 6
★ 12/9	一	胚芽飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 羅宋番茄湯 高麗菜、金針、番茄、肉片	5 .2	2 .6	2 .0	3 .0	7 4 4
★ 12/10	二	白米飯	杏菇高麗豬 杏鮑菇、高麗菜、肉片/煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	椒鹽素雞片 素雞片/燒	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	5 .5	2 .3	2 .2	2 .9	7 4 3
★ 12/11	三	主廚拌飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	季節蔬菜 四神豬肉湯 蔥仁、豬肉、洋芋	5 .3	2 .6	2 .0	2 .9	7 4 7
★ 12/12	四	燕麥飯	茴香滷魚 魚丁、筍/滷	蒜炒高麗 蒜、高麗/炒	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	有機蔬菜 燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、00	5 .2	2 .6	2 .2	3 .0	7 4 9
★ 12/13	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞肉、洋蔥、蔥/燒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜 黃瓜湯 大黃瓜、鮮香菇、肉片	5 .5	2 .6	2 .2	2 .7	7 5 7
★ 12/16	一	蕎麥飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋蔥/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	產銷履歷蔬菜 結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉片	5 .2	2 .7	2 .2	2 .8	7 4 8
★ 12/17	二	白米飯	塔香三杯魚 魚丁、九層塔、豆干/燒	玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	筍香肉片 筍、肉片/煮	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆、00	5 .5	2 .5	2 .0	2 .9	7 5 3
★ 12/18	三	日式乾拌麵	金黃炸豬排 豬排/炸	素雞杏鮑菇 杏鮑菇、素雞/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	季節蔬菜 蒲瓜豬肉湯 蒲瓜、肉片	5 .6	2 .4	1 .9	3 .0	7 5 5
★ 12/19	四	糙米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	蕃茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	5 .2	2 .6	2 .1	2 .8	7 3 8
★ 12/20	五	地瓜飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	蜜汁燒麵腸 芹、麵腸/燒	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	5 .5	2 .5	1 .9	3 .0	7 5 5
★ 12/23	一	麥片0飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 日式豆醬湯 豆腐、味噌	5 .2	2 .8	1 .9	2 .9	7 5 2
★ 12/24	二	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜、紅蘿蔔/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯、雞丁、鮮菇	5 .4	2 .3	2 .4	2 .9	7 4 1
★ 12/25	三	白米飯	夜市鹹酥魚 魚丁/炸	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	蒜味花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 .5	2 .3	1 .9	3 .0	7 4 0
★ 12/26	四	義大利麵	京醬豬柳 豬柳、洋蔥/燒	濃郁茄汁肉醬 絞肉、番茄、洋芋、起司、玉米/煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜 珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	5 .3	2 .7	1 .9	2 .8	7 4 7
★ 12/27	五	小米香飯	暖呼麻油雞 雞丁、薑、高麗菜/燒	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、肉片	5 .2	2 .5	2 .2	3 .0	7 4 2
★ 12/30	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 .2	2 .7	2 .2	2 .9	7 5 2
★ 12/31	二	白米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 肉絲羹湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	5 .4	2 .4	1 .9	3 .0	7 4 1

★ 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。