

裕民園精緻午餐

供餐年級:1.3.5年級

建德國小
114年2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、肉、蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 2/11	二	白米飯	酥炸魚丁 魚丁/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、00	5 3	2 4	2 0	3 0	7 3 6
★ 2/12	三	烏龍拌麵	洋芋燉豬 紅蘿蔔、豬肉、洋芋/燉	紅燒油豆腐 油豆腐/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	季節蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	5 4	2 4	2 0	2 7	7 3 0
★ 2/13	四	紫米飯 (蔬食日)	香滷豆干 豆干、絞肉/滷	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、鮮菇	5 2	2 6	2 1	2 8	7 3 8
★ 2/14	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒	黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	5 2	2 6	2 2	3 0	7 4 9
★ 2/17	一	胚芽米飯	美式脆皮雞 雞翅/炸	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	紅絲高麗 高麗、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 2	2 6	1 9	3 0	7 4 2
★ 2/18	二	白米飯	壽喜燒豬肉 豆芽、肉片/燒	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	肉片炒筍 筍、肉片、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5 5	2 4	2 0	2 8	7 4 1
★ 2/19	三	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋葱/燒	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲/炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5 3	2 4	2 0	2 9	7 3 2
★ 2/20	四	義大利麵	鐵路豬排 豬排/燒	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、00	5 3	2 4	2 2	3 0	7 4 1
★ 2/21	五	五穀飯	蜜汁燒魚 豆干、魚丁、芝麻/燒	日式關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蒸蛋 紅蘿蔔、青蔥、蛋/蒸	有機蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	5 6	2 4	2 0	2 9	7 5 3
★ 2/24	一	紫米飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋葱/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔、胡瓜/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜、金針、蕃茄、肉片	5 2	2 6	2 1	2 8	7 3 8
★ 2/25	二	白米飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、蕃茄/燉	雞塊薯條 雞塊、地瓜條/炸	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5 5	2 5	2 0	3 0	7 5 8
★ 2/26	三	香噴噴肉燥飯	和風豬排 豬排/燒	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	紅絲豆芽 豆芽、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	5 3	2 6	2 0	3 0	7 5 1
★ 2/27	四	小米飯	酥炸脆脆雞 雞丁/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	鮮脆高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	5 0	2 7	2 0	2 9	7 3 3
2/28	五	和平紀念日放假										

★ 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。