

沃益食品美味午餐

建德國小

114年2月菜單

供餐年級：二、四、六年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	蛋類	魚類	肉類	熱量	
2/11	二	蕎麥飯	義式香草燉肉 燒：肉丁S,洋芋Q,番茄Q	毛豆干丁 炒：豆干,毛豆T,絞肉S	奶香焗白菜 煮：大白菜Q,紅蘿蔔Q,奶粉	有機蔬菜	巧達濃湯 洋葱Q,西芹Q,玉米Q		5 3	2 4	2 2	2 1	6 6
2/12	三	古早味醬油炒飯	蜜燒肉片 炒：洋葱Q,豬肉片S,小黃瓜Q	日式蘿蔔煮 煮：白蘿蔔Q,海帶捲,小貢丸S	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆T,湯圓		5 2	2 2	2 1	2 2	6 8
2/13	四	白米飯 (蔬食日)	冬香樹子豆腐 煮：豆腐,菇Q,鹹冬瓜,樹子	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q,洋葱Q,蛋Q	清炒海帶根 炒：海根,九層塔,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	枸杞燉湯 豆薯Q,菇Q,枸杞		5 3	2 1	2 1	2 1	6 6
2/14	五	燕麥飯	炸鹹酥雞 炸：雞丁S,九層塔	暖薑麻油豬 煮：肉片S,杏鮑菇Q,凍豆腐	鮮筍三絲 炒：筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,肉片S		5 4	2 4	2 1	2 2	7 0
2/17	一	白米飯	大醬燒肉 炒：肉片S,洋葱Q,芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	香油拌雙芽 炒：黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽	履歷蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,芹Q		5 2	2 2	2 2	2 3	6 8
2/18	二	胚芽飯	三杯雞 炒：雞丁S,豆干,九層塔	番茄炒蛋 炒：番茄Q,洋葱Q,蛋Q	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆T		5 3	2 3	2 1	2 2	6 5
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ醬燒肉片 燒：肉片S,洋葱Q	美式炸雞塊 炸：雞塊S	蒜香青花菜 炒：青花菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	木耳燉雞湯 雞丁S,木耳Q,芹Q		5 2	2 3	2 2	2 2	6 9
2/20	四	白米飯	藥膳燉魚 煮：魚丁Q,豆皮,紅棗,肉骨茶包	肉末水晶煲 燒：冬粉,豬絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒：敏豆Q,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	山藥排骨湯 枸杞,山藥Q,洋芋Q,排骨S		5 3	2 4	2 2	2 1	6 6
2/21	五	糙米飯	蔥油嫩雞 滷：雞排S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q,絞肉S,鹹冬瓜	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		5 1	2 4	2 4	2 6	7 4
2/24	一	白米飯	泰式椒麻雞 炸,燒：雞丁S,洋葱Q,甜椒Q	打拋干丁 炒：絞肉S,豆干,九層塔	蒜香豆芽 炒：綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蔬菜清湯 高麗菜Q,菇Q,玉米Q		5 2	2 2	2 2	2 3	6 8
2/25	二	紫米飯	糖醋排骨 燒：豬肉丁S,排骨丁S,番茄Q	玉米雞茸 炒：玉米Q,洋葱Q,雞茸T,毛豆T	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,味噌,海帶芽,豆腐	豆奶	5 3	2 3	2 1	2 2	6 5
2/26	三	糙米飯	滷雞翅 滷：雞翅S	莎莎醬海鮮卷 炒：洋葱Q,番茄Q,小黃瓜Q,海鮮卷	豆醬敏豆 炒：敏豆Q,絞肉S	季節蔬菜	綠豆西谷米 綠豆仁,西谷米		5 2	2 3	2 2	2 2	6 1
2/27	四	主廚炒飯	砂鍋魚丁 煮：大白菜Q,旗魚丁Q	紅蔥拌高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	夜市滷味 滷：豬血糕S,白蘿蔔Q,酸菜心	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐		5 1	2 4	2 4	2 6	7 4

2/28 紀念日放假！

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:2/25(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

建德