建德國小

美味午餐114.5月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

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	油脂類	熱量
1	四	蔬食日 香鬆飯	嫩油腐肉末 嫩油腐絞肉S-煮	鮮炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜	＊綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.3	2	2.7	750
2	五	麥片飯	安東燉雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q肉絲S	6	2.3	2	2.5	755
5	一	香Q白飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.7	744
6	二	胚芽米飯	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.8	2.4	2	2.5	749
7	三	小米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	培根高麗菜 高麗菜Q培根S紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.8	741
8	四	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚干海帶芽	5.5	2.5	2	2.5	735
9	五	香菇油飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	髮菜福州丸 福州丸S雞蛋Q髮菜紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 乾金針木耳Q排骨S	5.5	2.6	2	2.5	743
12	一	胚芽米飯	三杯魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	泡菜肉片 大白菜Q肉片S-煮	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
13	二	義大利麵	醬滷排骨 排骨S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	5.5	2.5	2	2.5	735
14	三	什穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	鮮炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q-炒	季節青菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.7	737
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	雞 塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.5	2.5	2	2.7	744
16	五	糙米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
19	一	燕麥飯	糖醋魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	油腐肉末 油腐絞肉S-滷	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	產銷履歷	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	5.7	2.5	2	2.5	749
20	二	炒 飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣Q-炸	有機蔬菜	木耳金針湯 乾金針木耳Q雞丁S	5.8	2.4	2	2.5	749
21	三	麥片飯	咔啦雞 雞排S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	＊玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741
22	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮筍炒肉絲 筍Q肉絲S-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
23	五	小米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	莎莎肉醬 洋蔥Q絞肉S蕃茄Q玉米粒Q-煮	有機蔬菜	刺瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.7	758
26	一	香Q白飯	蒜味魚丁 魚丁Q高麗菜Q-煮	＊四寶肉醬 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.4	2	2.5	735
27	二	海苔飯	酥炸豬排 豬排S-炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.8	749
28	三	麥片飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-燒	柴香白菜 白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S-炒	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.5	2	2.5	735
29	四	燕麥飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨	5.5	2.5	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。　　營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。　★三章1Q豆奶日：5／27（二）。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：溯源農糧產品　(T)：產地-台灣