

裕民田精緻午餐

供餐年級：1.3.5年級

建德國小
114年6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)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)
★ 6/2	一	小米飯	●紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	▲滷味燙 豆腐、金針、高麗/燴	蜜芝燒麵腸 芹、麵腸/燒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 .8	2 .7	2 .2	2 .9	7 94
★ 6/3	二	白米飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄/燉	塔香滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜 綠豆00 綠豆、00	5 .5	2 .7	2 .3	2 .8	7 71
★ 6/4	三	海苔香鬆飯	黃金炸豬排 豬排/炸	玉米起司蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	季節蔬菜 火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	5 .7	2 .9	1 .9	3 0	7 99
★ 6/5	四	紫米飯 (蔬食日)	味噌燒豬 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔/燒	▲大溪黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	黃瓜煮 黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 白玉鮮菇湯 蘿蔔、鮮菇	5 .2	2 .8	2 .2	2 .8	7 55
★ 6/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	鐵板絞肉菇 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜 ●香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	5 .3	2 .8	2 0	3 0	7 66
★ 6/9	一	麥片飯	海苔魚米花 海苔粉、魚丁/炸	▲日式燒豆腐 絞肉、豆腐、洋蔥/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5 .2	2 .6	2 0	3 0	7 44
★ 6/10	二	白米飯	●南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	5 .3	2 .6	2 .2	2 .8	7 47
★ 6/11	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	季節蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5 .9	2 .2	1 .7	2 .9	7 51
★ 6/12	四	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜 蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、00	5 .7	2 .6	2 .2	3 0	7 84
★ 6/13	五	胚芽米飯	▲三杯雞丁 雞丁、九層塔、豆干/炒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	5 .6	2 .5	2 0	2 .9	7 60
★ 6/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	產銷履歷蔬菜 ▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	5 .5	2 .4	2 .2	2 .8	7 46
★ 6/17	二	白米飯	▲油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	絲瓜煮 絲瓜、紅蘿蔔/煮	蒜香炒筍 筍、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆、00	5 .5	2 .4	2 0	2 .9	7 46
★ 6/18	三	主廚拌麵	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	▲滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	5 .5	2 .8	2 0	2 .9	7 76
★ 6/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	▲豆腐煮 豆腐、毛豆、絞肉/煮	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 ●南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	5 .5	2 .7	1 .7	3 0	7 65
★ 6/20	五	白米飯	京醬魚丁 魚丁、洋蔥、紅蘿蔔/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 ●肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	5 .5	2 .3	2 .4	2 .9	7 48
★ 6/23	一	小米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	▲塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	●蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	5 .2	2 .8	2 .1	3 0	7 62
★ 6/24	二	白米飯	洋芋燉魚 魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮	雞柳地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	有機蔬菜 ▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	5 .5	2 .7	2 .1	2 .9	7 71
★ 6/25	三	豬肉 烏龍麵	招牌雞腿排 雞腿排/燒	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	季節蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	5 .2	2 .7	2 .1	2 .9	7 50
★ 6/26	四	紫米香飯	香酥雞腿 雞腿/炸	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5 .2	2 .6	2 .5	2 .9	7 52
★ 6/27	五	白米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	▲紅燒油腐 蔥、油豆腐/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	有機蔬菜 風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	5 .7	2 .3	2 .2	2 .9	7 57
★ 6/30	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜 ▲味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5 .6	2 .3	2 .2	2 .9	7 50

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*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。

●標示為亮點食譜菜色▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材