

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
114年9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)	豆及菜肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)		
★ 9/1	一	白米飯	<b>蔥香豬煲</b> 肉柳, 洋葱, 蔥/炒	珍珠肉末 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 絞肉/燒	▲砂鍋白菜 大白菜, 豆皮, 蛋, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	▲味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	5 . 6	2 . 4	2 . 2	2 . 7	7 4 9
★ 9/2	二	燕麥飯	<b>酥炸雞腿</b> 雞腿/炸	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉/煮	有機蔬菜	<b>番薯芋圓湯</b> 地瓜, 芋圓	5 . 7	2 . 3	2 . 0	2 . 6	7 3 9
★ 9/3	三	什錦拌麵	<b>筍香滷肉</b> 筍干, 肉丁/燒	▲紅燒油豆腐 蔥, 油豆腐/燒	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	季節蔬菜	四神湯 蔥仁, 豬肉, 洋芋	5 . 5	2 . 6	1 . 8	2 . 7	7 4 7
★ 9/4	四	白米飯 (蔬食日)	<b>洋蔥炒蛋</b> 蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結/煮	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜, 鮮菇	5 . 0	2 . 8	2 . 0	2 . 9	7 4 1
★ 9/5	五	糙米飯	● <b>泡菜燉魚</b> 高麗, 泡菜, 魚丁, 金針菇/煮	韭菜炒豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜	● <b>南瓜濃湯</b> 南瓜, 玉米, 蛋	5 . 6	2 . 8	2 . 1	2 . 8	7 8 1
★ 9/8	一	小米飯	<b>美式雞翅</b> 雞翅/炸	▲塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	5 . 3	2 . 8	2 . 0	2 . 9	7 6 2
★ 9/9	二	白米飯	<b>柱侯燉魚</b> 魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	蝦香白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	芹香黑輪 西芹, 黑輪/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	5 . 7	2 . 3	2 . 0	2 . 8	7 4 8
★ 9/10	三	古早味 肉燥飯	▲ <b>油腐蠔油雞</b> 雞丁, 油腐, 鮮菇/炒	番茄燴蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	▲香滷拼盤 素雞, 海帶根, 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	● <b>蘿蔔排骨湯</b> 蘿蔔, 排骨	5 . 8	2 . 6	1 . 9	2 . 8	7 7 5
★ 9/11	四	紫米香飯	<b>壽喜燒豬肉</b> 肉片, 豆芽/炒	Q嫩蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔, 蔥/煮	鮮菇炒筍 綠竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	● <b>綠豆薏仁</b> 綠豆, 薏仁	5 . 4	2 . 5	2 . 4	2 . 7	7 4 7
★ 9/12	五	白米飯	<b>蔥油嫩雞</b> 雞丁, 蔥, 洋葱/煮	甘梅薯條 地瓜條/炸	蕪菁燒海結 結頭菜, 紅蘿蔔, 肉片, 海帶結/煮	有機蔬菜	筍絲肉絲湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	5 . 9	2 . 3	2 . 0	2 . 8	7 6 2
★ 9/15	一	麥片0飯	● <b>黃金燉豬</b> 肉丁, 南瓜/燉	▲ <b>蒜泥老皮豆腐</b> 蒜, 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶, 蛋	5 . 3	2 . 6	2 . 2	2 . 7	7 4 3
★ 9/16	二	白米飯	▲ <b>芝麻蜜燒雞</b> 雞丁, 四分干, 芝麻/炒	香燒麵輪 麵輪, 海帶結, 紅蘿蔔/燒	▲蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	<b>冬瓜山粉圓</b> 冬瓜茶磚, 山粉圓	5 . 5	2 . 5	2 . 0	2 . 8	7 4 9
★ 9/17	三	義大利麵	<b>黃金炸豬排</b> 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	奶香杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	5 . 3	2 . 5	2 . 0	2 . 9	7 3 9
★ 9/18	四	白米飯	<b>鹽燒翅小腿*2</b> 翅小腿/燒	香菇蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	有機蔬菜	▲ <b>日式味噌湯</b> 豆腐, 味噌	5 . 3	2 . 6	1 . 7	2 . 7	7 3 0
★ 9/19	五	小米飯	<b>京醬燒魚</b> 魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔/燒	●▲ <b>開陽扁蒲</b> 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 絞肉/煮	蜜汁燒麵腸 芹, 麵腸/燒	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	5 . 3	2 . 5	2 . 2	2 . 8	7 4 0
★ 9/22	一	蕎麥米飯	<b>炸魚條*3</b> 魚條/炸	▲ <b>沙茶客家小炒</b> 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	▲ <b>招牌佛跳牆</b> 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	● <b>暖暖肉骨茶</b> 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	5 . 3	2 . 6	2 . 0	2 . 9	7 4 7
★ 9/23	二	白米飯	<b>和風豬排</b> 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	蒙古炒肉絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/燙	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	5 . 5	2 . 6	1 . 9	2 . 7	7 4 9
★ 9/24	三	夜市鐵板麵	<b>家常黃燜雞</b> 雞丁, 香菇, 彩椒, 洋芋/燒	雞塊甜不辣 雞塊, 甜不辣/炸	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片	5 . 8	2 . 5	2 . 0	2 . 9	7 7 4
★ 9/25	四	紫米香飯	<b>香滷雞腿</b> 雞腿/滷	滷味燙 高麗, 金針菇, 肉片/煮	日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油腐, 鮮菇/煮	有機蔬菜	<b>紅豆湯</b> 紅豆, 地瓜圓	5 . 5	2 . 5	2 . 5	2 . 7	7 5 7
★ 9/26	五	白米飯	<b>南洋咖哩雞</b> 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 刺瓜, 鮮菇, 絞肉/煮	▲ <b>海帶白干絲</b> 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	5 . 7	2 . 7	2 . 3	2 . 7	7 8 1
9/29	一	教師節補假一天~										
★ 9/30	二	麥片香飯	<b>香燒肉片</b> 肉片, 白蘿蔔/燒	▲ <b>香干素肚</b> 素肚, 四分干/滷	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	5 . 7	2 . 6	2 . 3	2 . 8	7 7 8

\*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▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材