

## 美味午餐

(S): CAS 台灣優良農產品標章

## 建德國小 114.10月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



н		) . A	6 - N. 144	Year.	and I white	季節	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	全型	古鱼	<b>建</b> 兹			
期	星期	王食	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	111	香Q白飯	BBQ豬排	★台南魷魚羹 <sup>筍T蚍魚羹S-煮</sup>	★芹香彩絲 芹菜QT緣肉緣S紅蘿蔔履歷.炒	產銷履歷	佛手瓜湯 <sup>佛手瓜Q雞丁S</sup>	5. 5	2. 4	2	2.5	728	
2	四	蔬食日 糙米飯	★紅蔥豆干肉燥 <sup>豆干紋肉S-煮</sup>	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	海根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5. 7	2. 5	2	2.5	749	
3	五	海苔飯	★義式魚丁 魚TO洋蔥Q-燒	麥香雞 <sup>雞胸盤S-炸</sup>	紅仁扁蒲扁賴名組織	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5. 6	2. 5	2	2.8	756	
6	_		~中秋節放假~ 										
7	=	★咖哩炒麵	香滷雞腿	★豆沙包 <sub>豆沙包s-蒸</sub>	魚羊女舌日寺/瓜 大黄瓜Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5. 8	2. 4	2	2.6	753	
8	Ξ	胚芽米飯	薑汁肉片 BHS洋蔥Q-煮	★甜醬油腐 <sup>油腐煮</sup>	玉米肉末 玉米粒紋肉s紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	産銷履歴	★海芽蛋花湯 <sup>海帶芽雞蛋Q</sup>	5. 5	2. 5	2	2.6	740	
9	四	香Q白飯	★ <b>麻婆魚丁</b>	★鮮肉鍋貼	★蛋香高麗 高麗菜の紅蘿蔔履歷雜蛋O-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯O排骨S	5. 7	2. 4	2	2.8	755	
10	五		~國慶日放假~										
13	1	麥片飯	蒜香南瓜雞 雞丁宮麻瓜O含	★炸醬干丁	★蛋酥白菜  大白菜Q紅蘿蔔履歷難蛋Q-煮	産銷履歴	雪耳甜湯	5. 7	2. 5	2	2. 7	758	
14		香Q白飯	福菜燉肉	香酥甘薯	人口来Q紅羅甸履座無事Q 温	有機蔬菜	★玉米蛋花湯  玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5. 6	2. 5	2	2.8	756	
	11	糙米飯	可樂雞翅	滷蘿蔔煮	★夜市甜條	季節青菜	四神湯	5. 6	2. 4	2	2.6	739	
		小米飯	沙茶肉片 肉片S高麗菜O红蘿蔔履歷-煮	自羅葡Q紅蘿蔔履歷海帶結煮 ★茄汁豆腐蛋 *#蛋♡豆腐煮		有機蔬菜	馬鈴薯Q薏仁排骨S 時瓜雞丁湯 大黄瓜Q雞丁S	6	2. 4	2	2. 7	772	
	五	香鬆飯	★香酥魚排 alls #	★肉末炒蛋	非香芽菜 豆芽菜0紅蘿蔔履歷炒	有機蔬菜	★麵線羹湯 #線衛打束等S紅蘿蔔剛麼木耳の能面の	5. 7	2. 5	2	2.8	763	
	<b>*</b>	香Q白飯	五香雞腿	蒜炒高麗 高麗菜(資格): 炒	★田園炒蛋  Exxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	有機蔬菜	白玉肉絲湯 <sup>蘿蔔Q肉絲S</sup>	5. 7	2. 5	2	2.5	749	
20	_	糙米飯	咖哩燉肉 肉TS馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷煮	★干片小炒 <sub>干片木耳Q-炒</sub>	★紅絲炒蛋 <sup>雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒</sup>	産銷履歴	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5. 8	2. 5	2	2.7	765	
21		什穀米飯	<b>★照燒魚</b> 魚TQ洋蔥Q豆腐-曉	★香香滷蛋 </th <th>木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮</th> <th>有機蔬菜</th> <th>四寶甜湯 <sup>綠豆薏仁花豆Q圓</sup></th> <th>5. 6</th> <th>2. 4</th> <th>2</th> <th>2.6</th> <th>739</th>	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	四寶甜湯 <sup>綠豆薏仁花豆Q圓</sup>	5. 6	2. 4	2	2.6	739	
22	111	燕麥飯	黑椒滷排 <sup>羅排S-滷</sup>	豆薯炒肉絲 豆薯Q缸蘿蔔履歷肉緣S-炒	★蒜蓉滷味 <sup>黑豆干素肚酸菜T-滷</sup>	季節青菜	金針湯 <sup>乾金針T木耳Q雞丁S</sup>	5. 7	2. 5	2	2.8	763	
23	四			~運動會	輔 假~								
	五			~光復節放	枚 假~								
		☆ <u>本 11                                 </u>	★椒鹽魚丁	★麻婆豆腐	薑味海根	産銷	紅豆薏仁湯		0 1		0. ^	710	
27		麻香炒飯	魚丁Q-炸	▼川卯L一女 ユエル肉 豆腐紋肉S-煮	海帶根紅蘿蔔履歷-煮	産銷履歴	紅豆履歷薏仁	5. 7	2. 4	2	2.6	746	
28	-11	胚芽米飯	筍香滷肉 肉TS豬腳TS笱T-煮	螞蟻上樹 <sup>冬粉高麗菜Q紋肉S-炒</sup>	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6	2. 5	2	2.7	779	
29	111	糙米飯	蒜香雞腿 <sup>雞腮s.</sup> 繪	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐峻肉s-煮	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5. 5	2. 4	2	2.5	728	
30		麥片飯	蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q-煮	雞塊×2 *##85-#	柴香白玉煮 <sup>羅葡Q紅蘿蔔履壓香菇Q-煮</sup>	有機蔬菜	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	5. 5	2. 4	2	2.8	741	
	五	香Q白飯	醬燒翅小腿×2	★雪蓮子麵筋 <sup>油泡雪蓮子煮</sup>	★玉米炒蛋  玉米和Q紅蘿蔔履歷難蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	5. 7	2. 5	2	2. 7	758	
31	lп			<sup>油泡雪建于魚</sup> 發全面使用非基改黃豆製品及玉		1	※加Q排房3	币爭	別容	均.	謝作	衣霓	
		★本廠	一律使用國產豬肉. 乳	維肉(含再製加工品)。	· ★三章1Q豆奶日	: 1	0/28(=)	) _	0				

(Q):溯源農糧產品

※過敏源資訊:本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」,菜名以 ★標示含有過敏原,對其過敏體質者請詳閱菜單。

(T):產地-台灣