



美味午餐

建德國小 114.10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	油類	熱量
1	三	香Q白飯	BBQ豬排 豬排S-滷	★台南魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	★芹香彩絲 芹菜Q干絲肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	佛手瓜湯 佛手瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
2	四	蔬食日 糙米飯	★紅蔥豆干肉燥 豆干絞肉S-煮	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	滷海帶 海根紅蘿蔔履歷-煮	★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 魚丁Q洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.8	756
6	一	~中秋節放假~									
7	二	★咖哩炒麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷雞丁Q-煮	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5.8	2.4	2	2.6	753
8	三	胚芽米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★甜醬油腐 油腐-煮	玉米肉末 玉米粒粒肉S紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740
9	四	香Q白飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-燒	★鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.8	755
10	五	~國慶日放假~									
13	一	麥片飯	蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆履歷-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-煮	雪耳甜湯 白木耳	5.7	2.5	2	2.7	758
14	二	香Q白飯	福菜燉肉 肉丁S福菜T-煮	香酥甘薯 甘薯條履歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	★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
15	三	糙米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	滷蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔履歷海帶結-煮	★夜市甜條 芹菜Q甜不辣Q-炒	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
16	四	小米飯	沙茶肉片 肉片S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	★茄汁豆腐蛋 雞蛋Q豆腐-煮	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	時瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6	2.4	2	2.7	772
17	五	香鬆飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★麵線羹湯 麵線絞肉S紅蘿蔔履歷木耳Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.8	763
18	六	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	蒜炒高麗 高麗菜Q培根S-炒	★田園炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷雞蛋Q-炒	白玉肉絲湯 蘿蔔Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
20	一	糙米飯	咖哩燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.5	2	2.7	765
21	二	什穀米飯	★照燒魚 魚丁Q洋蔥Q豆腐-燒	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	四寶甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.6	2.4	2	2.6	739
22	三	燕麥飯	黑椒滷排 豬排S-滷	豆薯炒肉絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
23	四	~運動會補假~									
24	五	~光復節放假~									
27	一	麻香炒飯	★椒鹽魚丁 魚丁Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.7	2.4	2	2.6	746
28	二	胚芽米飯	咖哩雞丁 雞丁S馬鈴薯Q宏蘿蔔履歷-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q-炒	★魷魚丸*2 魷魚丸S-炸	肉骨茶湯 豆薯Q雞丁S	6	2.5	2	2.7	779
29	三	糙米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★鐵板油腐 油腐筍T-煮	青木瓜湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
30	四	麥片飯	蔥爆雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	柴香白玉煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.8	741
31	五	香Q白飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.5	2	2.7	758

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/28(二)。

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

※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。