

# 裕民園精緻午餐

供餐年級：1.3.5年級

建德國小  
114年11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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 11/3	一	燕麥飯	<b>海苔唐揚雞</b> 海苔粉、雞丁/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 酸菜白肉湯 肉片、酸菜	5 2	2 7	2 3	3 0	7 5 9
★ 11/4	二	白米飯	<b>壽喜燒魚</b> 魚丁、豆芽/燒	雞柳條+地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	滷味燙 高麗、金針菇/煮	有機蔬菜 <b>冷露心粉圓</b> 冬瓜茶磚、山粉圓、薏仁	5 4	2 4	2 5	2 7	7 4 2
★ 11/5	三	主廚拌飯	<b>番茄燉雞</b> 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	▲滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	▲招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮/煮	季節蔬菜 四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	5 8	2 5	2 3	2 7	7 7 3
★ 11/6	四	白米飯 (蔬食日)	<b>泡菜燒腐</b> 油腐、金針菇、高麗菜/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結、麵輪、筍干/拌	有機蔬菜 冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇、薑絲	5 0	2 9	2 6	2 9	7 6 3
★ 11/7	五	紫米香飯	▲ <b>芝麻蜜燒雞</b> 雞丁、四分干、芝麻/炒	▲川味凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	有機蔬菜 眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	5 2	2 5	2 2	2 8	7 3 3
★ 11/10	一	麥片0飯	<b>紅燒燉豬</b> 肉丁、蘿蔔/燉	▲蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	四季鮮時蔬 高麗菜、木耳/煮	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海帶、蛋	5 4	2 7	2 4	2 5	7 5 3
11/11	二	颱風假停餐									
★ 11/12	三	白米飯	<b>香嫩油蔥雞</b> 雞丁、蔥、洋蔥/煮	肉末粉絲煲 高麗、冬粉、絞肉/炒	●蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜 ●玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	5 3	2 4	2 5	2 6	7 3 1
★ 11/13	四	小米飯	<b>鹽燒翅小腿*2</b> 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、絞肉/炒	滑嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機蔬菜 <b>紅豆湯</b> 00、紅豆	5 6	2 3	2 2	2 9	7 5 0
★ 11/14	五	白米飯	▲ <b>鄉村回鍋肉</b> 肉片、豆干、高麗菜/煮	蒜香炒筍 蒜、筍、紅蘿蔔/炒	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	5 4	2 4	2 3	2 6	7 3 3
★ 11/17	一	蕎麥米飯	<b>檸檬雞翅</b> 檸檬雞翅/燒	▲客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	5 2	2 4	2 7	3 0	7 4 7
★ 11/18	二	白米飯	<b>蘑菇醬魚</b> 蘑菇醬、洋蔥、魚丁/燒	紅炒起司蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	冬瓜肉燥 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜 <b>綠豆湯</b> 綠豆、00	5 2	2 8	2 3	2 8	7 5 8
★ 11/19	三	<b>夜市鐵板麵</b>	<b>家常黃燜雞</b> 雞丁、香菇、彩椒、洋芋/燒	▲醬料素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	季節蔬菜 筍香肉片湯 筍、肉片	5 4	2 6	2 4	2 6	7 5 0
★ 11/20	四	紫米香飯	<b>金黃炸雞腿</b> 雞腿/炸	蛋香絲瓜 蛋、絲瓜/煮	眷村蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、絞肉/煮	有機蔬菜 ●玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	5 8	2 6	2 3	2 9	7 8 9
★ 11/21	五	白米飯	▲ <b>油腐蠔油雞</b> 雞丁、油腐、鮮菇/炒	芹香海絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	▲凍腐燴金針 凍豆腐、金針菇/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 5	2 6	2 5	2 8	7 6 9
★ 11/24	一	燕麥飯	<b>蔥爆肉柳</b> 肉柳、洋蔥、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜 ▲ <b>港式酸辣湯</b> 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	5 6	2 5	2 3	2 6	7 5 4
★ 11/25	二	白米飯	<b>濃郁咖哩雞</b> 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	京城鍋貼 鍋貼/炸	肉絲炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	5 2	2 8	2 5	2 9	7 6 7
★ 11/26	三	<b>海苔香鬆飯</b>	<b>香蒜大排</b> 蒜、豬肉排/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜、紅蘿蔔、泡菜/煮	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	季節蔬菜 金針雞湯 金針花、雞丁	5 7	2 5	2 0	2 8	7 6 3
★ 11/27	四	糙米飯	<b>卡拉雞腿排</b> 卡拉雞腿排/炸	▲大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	紅燒蘿蔔 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/燒	有機蔬菜 <b>甜心番薯湯</b> 地瓜、芋圓	5 2	2 7	2 4	3 0	7 6 2
★ 11/28	五	白米飯	● <b>客家筍香炆魚</b> 魚丁、筍/燒	▲味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	●鮮煮蒲瓜 蒲瓜、絞肉/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 1	2 8	2 2	2 7	7 4 4

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。 \*全面使用非基改黃豆製品及玉米

●標示為亮點食譜菜色▲標示為每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材

\*過敏原資訊：「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」對其過敏體質者請詳閱菜單。

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜