



建德國小

美味午餐

114.12月午餐菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證QR碼
標準編號: 1500718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚類	蔬菜類	油類	熱量	
1	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉絲肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 ★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.5	1.8	2.5	744	
2	二	香Q白飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	★紅絲炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜 ★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.5	2.7	1.9	2.8	761	
3	三	胚芽米飯	蒜味燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手瓜肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	季節青菜 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.5	730	
4	四	蔬食日 ★茄汁義大利麵	★四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	★翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	★豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	5.7	2.4	1.9	2.5	739	
5	五	地瓜飯	燒炸雞腿 雞腿S-滷後炸	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	有機蔬菜 刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	5.6	2.4	1.9	2.5	732	
8	一	燕麥飯	★香酥魚排 魚排S-炸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.7	2.8	741	
9	二	胚芽米飯	BBQ豬排 豬排S-燒	★鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	有機蔬菜 燒仙草 綠豆花豆薏仁Q圓	5.7	2.4	1.8	2.5	737	
10	三	糙米飯	五香雞翅 雞翅S-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q木耳Q蝦米-煮	季節青菜 ★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735	
11	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	雞柳條x2 雞柳條S-炸	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.6	2.5	1.7	2.7	744	
12	五	台式炒飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉圓S木耳Q雞蛋Q	5.6	2.6	1.9	2.5	747	
15	一	麥片飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	★海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	5.5	2.5	1.6	2.5	725	
16	二	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	5.7	2.5	1.8	2.5	744	
17	三	小米飯	醬香雞腿 雞腿S-滷	★滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜 ★味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
18	四	燕麥飯	五香滷肉 肉丁S豬腳丁S蘿蔔Q-煮	芹香肉絲 芹菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	酥炸雙拼 雞塊S貢丸S-炸	有機蔬菜 時瓜湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.7	739	
19	五	海苔飯	★三杯魚丁 魚丁Q豆干-燒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜 ★田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.6	1.7	2.5	742	
22	一	香Q白飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★小瓜什錦 小黃瓜Q甜不辣Q紅蘿蔔履歷-炒	★沙茶素雞 素雞-炒	產銷履歷 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.7	2.6	1.7	2.5	749	
23	二	麥片飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	香酥地瓜條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜 ★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	1.7	2.7	751	
24	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★醬炒干片 干片肉片S-炒	什錦蘿蔔 蘿蔔Q鮮筍Q紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜 ★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735	
25	四	~行憲紀念日放假~										
26	五	麻香炒飯	呷滋豬排 豬排S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730	
29	一	胚芽米飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	鮮菇時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷鮮筍Q-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.8	2.4	1.6	2.5	739	
30	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜 金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.5	2.5	1.7	2.5	728	
31	三	香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮筍Q前蹄小卷-煮	雞米花 雞米花S-炸	季節青菜 黃瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732	

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均. 謝依堯

*本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日: 12/30(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。