建德國小
美味午餐 115.1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	油脂類	熱量
1	四	~元 旦 放 假~										
2	五	★茄汁義大利麵	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★豆沙包 豆沙包S-蒸	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.4	1.8	2.8	736
5	一	小米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	★海山醬油腐 油腐蘿蔔Q-煮	油蔥香拌時蔬 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.5	2.4	1.8	2.6	727
6	二	糙米飯	味噌燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.9	2.4	1.9	2.7	762
7	三	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.7	2.4	1.7	2.7	743
8	四	蔬食日 胚芽米飯	★花瓜什錦 蘭花干蘿蔔Q花瓜T-煮	黃金拼盤 可樂餅S雞塊S-炸	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳-炒	有機蔬菜	★日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.8	2.8	736
9	五	燕麥飯	★三杯魚丁 魚丁Q-炸後燒	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	5.8	2.5	1.7	2.7	758
12	一	什穀米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	鮮繪黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.5	2.3	1.8	2.8	729
13	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞丁S大白菜Q-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.3	1.9	2.8	731
14	三	麥片飯	烤肉醬豬排 豬排-滷	★沙茶豆干 豆干麵腸-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷蒟蒻小捲-煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	1.8	2.6	734
15	四	炒　飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	★洋釀什錦 年糕甜不辣Q-煮	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5.8	2.3	1.8	2.6	741
16	五	胚芽米飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁時瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.5	1.7	2.7	758
19	一	香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q蝦米紅蘿蔔履歷-煮	★三杯滷味 油腐素肚-滷	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
20	二	燕麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★美式炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q火腿S紅蘿蔔履歷--炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★味噌湯 豆腐海帶芽	6	2.5	1.7	2.7	772
21	三	小米飯	卡滋豬排 豬排-炸	★鮮菇燒黑干 黑豆干鮮菇Q-燒	白菜滷 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732
22	四	海苔飯	白醬燉雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-燉	酥炸雙拼 貢丸S地瓜條S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.4	1.8	2.8	757
23	五	什穀米飯	★砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	★蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	★浮水魚羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷魚羹Q木耳Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740

＊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：1／20（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。