

裕民園精緻午餐

供餐年級：2、4、6年級

建德國小
115年2-3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)	海陸與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★	2/23	一	小米飯	柱侯燉肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燉	▲白鑽燴干 芝麻、黑豆干、絞肉/滷	鮮炒高麗	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	5 .	2 6	2 4	2 6	7 2
★	2/24	二	白米飯	鮮香脆魚排 旗魚排/炸	蔥花菜脯蛋 蛋、蔥、菜脯/炒	冬瓜炒肉 冬瓜、肉片、鮮菇/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5 .	2 5	2 6	3 0	7 5
★	2/25	三	蘑菇鐵板麵	醬香豬排 豬排/燒	▲客家小炒 芹、豆干、肉絲、紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔	5 .	2 8	2 .	2 8	7 0
★	2/26	四	麥片香飯 (蔬食日)	玉米蒸蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔/蒸	▲麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/炒	家常白玉麵輪燒 蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 豆芽菜、昆布、鮮菇	5 .	2 7	2 .	3 0	7 9
	2/27	五	和平紀念日放假一天~										
★	3/2	一	糙米飯	金黃肉絲 肉絲、南瓜/燉	▲滷味燙 高麗、豆腐、金針菇、豆皮/煮	蒲瓜炒紅片 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 .	2 9	2 .	2 9	7 1
★	3/3	二	白米飯	家常黃燜雞 雞丁、馬鈴薯、鮮菇、彩椒/燉	塔香滷味 素雞、九層塔、海帶根、絞肉/燒	肉絲花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	5 .	2 7	2 .	2 8	7 5
★	3/4	三	打拋雞肉飯	黃金炸豬排 豬排/炸	起司玉米蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	▲鐵板絞肉菇 油腐、杏鮑菇、洋蔥、絞肉/燒	季節蔬菜	白菜香菇雞湯 白菜、香菇、雞丁	5 .	2 8	1 .	3 0	7 9
★	3/5	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	木須黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	5 .	2 7	2 .	2 8	7 5
★	3/6	五	白米飯	壽喜燒魚 魚丁、豆芽/燒	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯、蛋/炒	蕪菁燒海結 結頭菜、海帶結、鮮菇/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	5 .	2 8	2 .	2 8	7 7
★	3/9	一	麥片飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	▲絞肉豆腐煲 豆腐、毛豆、絞肉/煮	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	5 .	2 7	2 .	3 0	7 6
★	3/10	二	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	肉末鮮筍 筍、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜	紅棗桂圓銀耳湯 白木耳、紅棗、桂圓、枸杞	5 .	2 5	2 .	2 9	7 8
★	3/11	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻、彩椒/燒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜、金針菇、肉片	5 .	2 8	2 .	2 9	7 7
★	3/12	四	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	雞柳條+薯條 雞柳條、地瓜條/炸	▲韓式部隊鍋 大白菜、油腐、金針菇、肉片/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	5 .	2 7	2 .	3 0	7 8
★	3/13	五	胚芽米飯	▲芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	什錦炒脆芽 豆芽、豆包絲、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	5 .	2 8	2 .	2 8	7 2
★	3/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	玉米雞蓉 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、雞蓉/燒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5 .	2 8	2 .	2 8	7 0
★	3/17	二	海苔香鬆飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	▲紅絲乳酪炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	▲海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 番茄、小白菜、鮮菇、蛋	5 .	2 6	2 .	2 8	7 5
★	3/18	三	主廚炒飯	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	▲白鑽蜜汁干 黑豆干、芝麻、絞肉/燒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	5 .	2 8	2 .	2 9	7 2
★	3/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	蔥爆菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、木耳、肉片/煮	有機蔬菜	綠豆00 綠豆、00	5 .	2 7	2 .	3 0	7 9
★	3/20	五	白米飯	筍干扣魚 魚丁、筍干/燒	▲台式油腐 油豆腐、絞肉/燒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	5 .	2 8	2 .	3 0	7 4
★	3/23	一	小米飯	美式雞翅 雞翅/炸	▲塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	鍋炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉片	5 .	2 7	2 .	3 0	7 9
★	3/24	二	白米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	魷魚丸+甜不辣 魷魚丸、甜不辣/炸	冬瓜滷肉 冬瓜、絞肉、麵筋/燒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5 .	2 8	2 .	3 0	7 9
★	3/25	三	什錦肉燥麵	蔥油嫩雞 雞肉、洋蔥、蔥/燒	醬炒素雞 鮮菇、素雞、洋蔥/炒	佛跳牆 大白菜、木耳絲、豆皮、鮮菇/煮	季節蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	5 .	2 8	2 .	2 7	7 3
★	3/26	四	紫米香飯	薑燒魚丁 魚丁、高麗菜、薑/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	鮑菇絞肉煲 蘿蔔、杏鮑菇、絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	5 .	2 7	2 .	2 7	7 6
★	3/27	五	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	綜合冬粉 高麗、冬粉、絞肉/炒	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	5 .	2 9	2 .	2 9	7 6
★	3/30	一	白米飯	紅燒燉肉 豬肉丁、蘿蔔/燉	▲沙茶客家小炒 沙茶、豆干、肉絲、紅蘿蔔、芹/炒	鮮炒甘藍 甘藍、香菇/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉片	5 .	2 6	2 .	2 9	7 8
★	3/31	二	薏仁飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	香蒜玉米粒 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	肉絲銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	5 .	2 9	2 .	2 7	7 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

▲標示及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、麸質穀物及其製品、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