



美味午餐

建德國小 115.4月午餐菜單

* 皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇家豬標章 1505718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	糙米飯	★ 呷滋豬排 豬排S-炸	★ 洋釀雙拼 甜不辣Q年糕-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6	2.3	2	2.8	769
~ 親職日補假 ~												
~ 兒童節、清明節連假 ~												
~ 兒童節、清明節連假 ~												
7	二	香Q白飯	★ 黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	雞米花 雞米花S-炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	★ 味噌湯 豆腐	5.8	2.4	2	2.8	762
8	三	糙米飯	★ 醬滷雞腿 雞腿S-滷	★ 滷香世家 豆干肉片S酸菜T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	★ 玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.6	747
9	四	蔬食日 胚芽飯	★ 三杯油腐 油腐-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷筍小卷鮮菇Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6	2.4	2	2.7	772
10	五	滷肉飯	★ 春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★ 香香滷蛋 雞蛋Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.5	2	2.7	751
13	一	小米飯	★ 蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	★ 麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
14	二	麥片飯	★ 銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	★ 金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	美式雞柳條x2 雞柳條S-炸	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	5.7	2.5	2	2.7	758
15	三	香Q白飯	★ 可樂雞翅 雞翅S-煮	★ 鐵板油腐 油腐絞肉S三色豆S-煮	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜	★ 和風海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.6	732
16	四	糙米飯	★ 蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q-炒	★ 糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	薑味時瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
17	五	★ 茄汁義大利麵	★ 香酥魚排 魚排Q-炸	★ 豆沙包 豆沙包S-蒸	★ 蛋香時蔬 雞蛋Q高麗菜Q-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.8	2.5	2	2.8	770
20	一	海苔飯	★ 南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★ 醬煮什錦 黑豆干素肚-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	雙色蘿葡湯 蘿葡Q紅蘿蔔履歷排骨S	5.8	2.4	2	2.5	749
21	二	燕麥飯	★ 豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	★ 茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6	2.5	2	2.6	775
22	三	小米飯	★ 鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★ 蒜蓉雙味 素雞肉片S-煮	炒三絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
23	四	糙米飯	★ 泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	★ 香酥雞堡 雞胸堡S-炸	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
24	五	什穀飯	★ 五香雞腿 雞腿S-滷	★ 鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔履歷-煮	時瓜肉羹 大黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★ 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.5	735
27	一	麥片飯	★ BBQ豬排 豬排S-滷	★ 干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★ 白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷通心粉-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.9	2.5	2	2.5	763
28	二	香鬆飯	★ 三杯魚 魚丁Q油腐-燒	★ 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★ 蝦香扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷蝦米木耳Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.4	2	2.6	753
29	三	糙米飯	★ 壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★ 玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	★ 蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	★ 味噌豆腐湯 豆腐	5.8	2.5	2	2.6	761
30	四	香Q白飯	★ 蒜香雞腿 雞腿S-滷	★ 關東煮 蘿蔔Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-煮	★ 紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜履歷Q圓	5.6	2.5	2	2.5	742

* 本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 * 三章IQ豆奶日：4/28(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。