

裕民園精緻午餐

供餐年級：1. 3. 5年級

建德國小
115年5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)	海陸肉蛋菜類 (份)	熱量 (kcal)
5/1	五	勞動節連假~										
5/4	一	燕麥飯	香脆雞翅 雞翅/炸	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	5 7	2 8	2 0	3 0	7 9 4
5/5	二	白米飯	薑汁燒魚 魚丁、洋葱、薑/煮	雞柳條甜不辣 雞柳條、甜不辣/炸	▲滷味燙 高麗菜、金針菇、油腐/煮	有機蔬菜	紫芋西米露 芋頭、西谷米	5 8	2 7	2 2	3 0	7 9 9
5/6	三	油蔥肉燥飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲沙茶客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蛋酥白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、豬肉片	6 0	2 7	1 9	2 8	7 9 6
5/7	四	海苔香鬆飯 (蔬食日)	▲筍香油腐 油腐、筍干/燒	玉米燴蛋 蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	莎莎肉醬 絞肉、洋葱、番茄、洋芋/煮	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜、豆皮	5 6	2 7	1 9	2 8	7 6 8
5/8	五	紫米香飯	▲塔香三杯雞 雞丁、豆干、九層塔/燒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	▲味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5 9	2 6	2 0	2 8	7 8 4
5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲、洋葱/燒	▲三杯綜合滷味 素肚、四分干、九層塔/煮	紅炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	5 5	2 5	1 9	2 8	7 4 6
5/12	二	麥片0飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	濃香咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	●巧達玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	5 9	2 5	1 9	3 0	7 8 3
5/13	三	夜市鐵板麵	鐵路豬排 豬排/燒	五更豆腐煲 豆腐、金針菇、木耳/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	季節蔬菜	白菜葷菇雞湯 大白菜、鮮菇、雞丁	5 9	2 6	2 1	2 9	7 9 1
5/14	四	白米飯	杏鮑菇燒魚 魚丁、豆薯、杏鮑菇/煮	番茄炒蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	▲紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5 6	2 7	1 8	2 9	7 7 0
5/15	五	小米飯	味噌燒豬 肉片、高麗菜/燒	▲甜麵肉燥干丁 絞肉、干丁/煮	鮮菇肉末筍 筍、絞肉、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	●暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	5 7	2 5	2 3	3 0	7 7 9
5/18	一	白米飯	糖醋雞丁 雞丁/燒	香蒜奶香玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	▲●部隊鍋 大白菜、油腐、金針菇、肉片/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	5 9	2 6	2 0	3 0	7 9 3
5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬魚丁 蘑菇醬、洋葱、魚丁/燒	滑嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	豆包炒脆芽 豆芽、韭菜、豆包絲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	5 9	2 5	2 4	2 8	7 8 7
5/20	三	肉絲炒飯	蔥油嫩雞 雞丁、洋葱、蔥/燒	▲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	季節蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6 0	2 6	2 1	2 8	7 9 4
5/21	四	白米飯	●金瓜燉肉 肉丁、南瓜/燴	▲炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 8	2 4	2 0	2 8	7 6 2
5/22	五	紫米香飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	洋葱起司蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔、起司/炒	鮮炒刈薯 刈薯、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	5 9	2 7	1 8	3 0	7 9 6
5/25	一	白米飯	香蒜大排 蒜、豬肉排/燒	▲大溪黑豆干 黑豆干/滷	開陽白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔、肉片	5 5	2 6	2 0	2 8	7 5 6
5/26	二	燕麥飯	高麗燒雞 雞丁、高麗菜、紅蘿蔔/燴	醬燒海結麵輪 海結、麵輪/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	5 9	2 7	2 0	2 8	7 9 2
5/27	三	義式直麵	醬燒豬排 豬排/燒	濃郁茄汁肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	忘憂草雞湯 金針花、雞丁	5 8	2 4	2 0	3 0	7 7 1
5/28	四	白米飯	▲油腐蠔油雞 雞丁、油腐、芝麻/炒	醬香海帶根 海帶根/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	6 0	2 1	2 0	3 0	7 6 3
5/29	五	糙米飯	椒鹽炸魚條*3 魚條/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	▲日式豆醬湯 豆腐、味噌、海芽	5 8	2 8	1 7	2 9	7 8 9

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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

*週二四五供應有機蔬菜

●標示為亮點食譜菜色▲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、麵質穀物及其製品、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。