



沅益食品
YUANYI FOOD

115年8-9月午餐菜單

2.4.6年級

建德國小

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7
8/31	一	白飯	大 醬燒肉排 燒:豬排S	鐵板油豆腐 燒:油豆腐,洋蔥Q,木耳Q,青蔥	泡菜年糕 煮:白菜Q,韓式泡菜,紅蘿蔔Q,菇,年糕	履歷蔬菜 海帶芽,蛋Q		5	2	2	2	7	6	
9/1	二	玉米飯	義式洋芋燉魚 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	雜菜冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,絞肉S,木耳Q	四季炒雞柳 炒:敏豆Q,雞肉T,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐,味噌		5	2	2	2	7	4	
9/2	三	雜糧飯	大 炸雞翅 炸:雞翅S	醬爆黑輪豬 炒:豬肉S,黑輪TQ,洋蔥Q	脆炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	季節蔬菜 小蔥仁,粉條,冬瓜糖	幸福A	5	2	2	2	7	5	
9/3	四	白飯	香Q滷蛋 滷:蛋Q	眷村炸醬 燒:豆干T,豆薯Q	鮮燒扁蒲 燒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 筍,菇,雞肉T		5	2	2	2	7	4	
9/4	五	糙米飯	三杯雞 炒:雞丁T,九層塔	番茄豆腐蛋 炒:番茄Q,蛋Q,豆腐	薑絲海根 煮:海帶根,金針菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 大瓜Q,菇,肉片S	水果	5	2	2	2	7	4	
9/7	一	小米飯	大 炸魚排 炸:魚排Q	沙茶豆干肉柳 炒:豆干片,洋蔥Q,肉柳S	蒜香甘藍 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 南瓜Q,玉米Q,菇Q	幸福B	5	2	2	2	7	6	
9/8	二	白飯	韓式泡菜豬 炒:肉片S,韓式泡菜	紅燒肉丸x1 燒:肉丸S,白菜Q	玉米雞蓉 炒:玉米Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞肉T	有機蔬菜 番茄Q,蛋Q		5	2	2	2	7	5	
9/9	三	糙米飯	大 香草滷雞腿 滷:雞腿S	肉燥豆腐 燒:豆腐,絞肉S,青蔥	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	季節蔬菜 綠豆		5	2	2	2	7	4	
9/10	四	地瓜飯	古早味控肉 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	蒜蓉豆干絲 炒:豆干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,玉米Q,肉片S,柴魚		5	2	2	2	7	6	
9/11	五	白飯	宮保雞丁 炒:雞丁S,小黃瓜Q	金湯酸菜豬 煮:白菜Q,酸菜,凍豆腐,肉片S	脆炒竹筍 炒:筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 乾金針,肉絲S	水果	5	2	2	2	7	3	
9/14	一	白飯	奶油鐵板豬 炒:肉丁S,洋蔥Q,彩椒Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	鮮菇條豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,菇Q	履歷蔬菜 冬瓜Q,菇,雞肉T,當歸		5	2	2	2	7	7	
9/15	二	胚芽飯	鹹酥雞 炸:雞丁T	咖哩肉醬 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,毛豆Q	清炒胡瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 海帶芽,菇Q,味噌		5	2	2	2	7	8	
9/16	三	麻油雞飯	大 香滷豬排 滷:豬排S	糖醋海鮮捲x1 燒:海鮮捲S,玉米Q,洋蔥Q	蒜香三絲 炒:扁蒲Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 地瓜T,粉圓	幸福C	5	2	2	2	7	4	
9/17	四	白飯	塔香燒魚 燒:魚丁Q,油豆腐,九層塔	香酥雞塊x2 炸:雞塊S	清炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7	3	
9/18	五	紅藜飯	大 蜜汁雞腿排 燒:雞排S	茄汁滑蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	紅絲青花 炒:青花菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸菜,肉片S	水果	5	2	2	2	7	5	
9/21	一	麥片飯	大 嫩汁豬排 滷:豬排S	泡菜春雨 炒:冬粉,泡菜,海帶芽,豬肉S,黃豆芽Q	柴魚關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,玉米Q,柴魚	履歷蔬菜 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5	2	2	2	7	6	
9/22	二	白飯	咖哩魚丁 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,洋蔥Q,毛豆Q	瓜仔肉燥 滷:豆干T,碎瓜,絞肉S	脆炒白菜 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q,菇Q	有機蔬菜 紫菜,金針菇Q,蛋Q,小魚		5	2	2	2	7	4	
9/23	三	日式炒烏龍	大 炸雞腿 炸:雞腿S	甜辣醬蒸餃x2 蒸:水餃S,洋蔥Q	蜜汁豆干 滷:豆干	有機蔬菜 紅豆T	幸福C	5	2	2	2	7	6	
9/24	四	紫米飯	壽喜燒豬 煮:豬肉S,洋蔥Q,菇Q,柴魚	豆香燜雞 燒:冬瓜Q,雞肉T,紅蘿蔔Q,黃豆醬	魚羹大瓜 燒:大黃瓜Q,魚羹S,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐,柴魚		5	2	2	2	7	3	
9/25	五	9/25中秋節放假一天，本日不供餐												
9/28	一	9/28教師節放假一天，本日不供餐												
9/29	二	小米飯	義式燉肉 煮:豬肉S,洋芋Q,番茄Q	白醬菇菇雞 煮:菇Q,紅蘿蔔Q,雞肉T,玉米Q	彩蔬敏豆 炒:敏豆Q,彩椒Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,肉片S,枸杞	豆奶	5	2	2	2	7	4	
9/30	三	豬肉蛋炒飯	大 可樂滷雞翅 滷:雞翅S	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 桂圓,白木耳,枸杞	幸福C	5	2	2	2	7	6	

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:9/29(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

建德