

裕民田精緻午餐

供餐年級：2、4、6年級

建德國小
115年10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)	豆類蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉 堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★	10/1	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	黃瓜煮 紅蘿蔔、黃瓜/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	5 ・ 6	2 ・ 7	2 ・ 3	2 ・ 9	7 8 3
★ ◎	10/2	五	小米飯	(大塊肉)鐵路豬排 豬排/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	豆芽炒肉絲 豆芽、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	▲酸辣湯 筍絲、豆腐、紅絲、蛋	5 ・ 3	3 ・ 3	2 ・ 2	2 ・ 8	8 0 0
★ ◎	10/5	一	白米飯	(大塊肉)卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	▲瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	紅炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 ・ 2	3 ・ 3	2 ・ 2	3 ・ 0	8 0 2
★	10/6	二	麥片香飯	醬爆炒魚 魚丁、洋蔥、蔥/炒	香酥奶油餅 玉米布丁酥/炸	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、00	5 ・ 3	2 ・ 8	2 ・ 3	3 ・ 0	7 7 4
★ ◎	10/7	三	什錦拌麵 (幸福餐C)	(大塊肉)香燒雞翅 雞翅/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、海帶根、九層塔/燒	香燻鮮筍 筍、紅蘿蔔/燻	季節蔬菜	蒲仔肉片湯 蒲瓜、肉片	5 ・ 6	2 ・ 8	2 ・ 2	2 ・ 8	7 8 3
★	10/8	四	糙米飯 (蔬食日)	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	糖醋黑輪 西芹、黑輪/炒	紅燒冬瓜 冬瓜、豆皮、鮮菇/燒	有機蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐、味噌	5 ・ 3	3 ・ 0	2 ・ 2	2 ・ 8	7 7 7
	10/9	五	國慶日放假一天~										
★ ◎	10/12	一	全穀飯 (幸福餐B)	(大塊肉)如意魚排 魚排/炸	▲沙茶肉絲炒干 肉絲、豆干、沙茶/炒	珍珠肉末 玉米、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	5 ・ 3	3 ・ 3	1 ・ 9	3 ・ 0	7 9 7
★	10/13	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	▲拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍片、排骨	5 ・ 0	3 ・ 3	2 ・ 3	2 ・ 8	7 8 1
★	10/14	三	薏仁飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	▲白鑽燴蜜干 黑豆干、芝麻/滷	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	5 ・ 7	3 ・ 6	1 ・ 7	2 ・ 8	8 3 8
★	10/15	四	白米飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	有機蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	5 ・ 5	2 ・ 7	2 ・ 2	3 ・ 0	7 7 8
★ ◎	10/16	五	胚芽米飯	(大塊肉)迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	▲蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、黃豆芽、肉片	5 ・ 4	2 ・ 7	2 ・ 4	2 ・ 8	7 6 7
★	10/17	六	白米飯 (運動會)	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	Q嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜00 冬瓜、00	5 ・ 1	2 ・ 9	2 ・ 0	2 ・ 8	7 5 1
	10/19	一	運動會補假一天~										
★	10/20	二	白米飯	高麗燒雞 雞肉、高麗菜/燒	▲紅燒油腐 油腐、絞肉/燒	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	5 ・ 0	3 ・ 6	2 ・ 3	2 ・ 8	8 0 4
★ ◎	10/21	三	奶香白醬義大利麵 (幸福餐C)	(大塊肉)京都炸豬排 豬排/炸	▲油蔥肉燥 絞肉、干丁、油蔥/燒	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	5 ・ 7	3 ・ 0	2 ・ 3	3 ・ 0	8 1 7
★ ◎	10/22	四	紫米飯	(大塊肉)鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	香蒜玉米粒 玉米、紅蘿蔔、絞肉/燒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	5 ・ 3	2 ・ 7	2 ・ 3	2 ・ 8	7 5 7
★	10/23	五	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	5 ・ 2	2 ・ 9	2 ・ 2	2 ・ 8	7 6 3
	10/26	一	光復節補假一天~										
★ ◎	10/27	二	白米飯	(大塊肉)吮指脆雞翅 雞翅/炸	▲泰式打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	5 ・ 0	3 ・ 3	2 ・ 3	3 ・ 0	7 9 0
★	10/28	三	小米飯	糖醋燒魚 魚丁/炸	▲麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋、豆皮、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花、雞丁	5 ・ 8	2 ・ 7	2 ・ 2	2 ・ 8	7 9 0
★	10/29	四	白米飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	▲金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5 ・ 2	2 ・ 9	1 ・ 7	3 ・ 0	7 5 9
★ ◎	10/30	五	蕎麥飯 (幸福餐A)	(大塊肉)和風豬排 豬排/燒	麻油雞 雞丁、高麗菜、薑/煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	5 ・ 4	3 ・ 2	2 ・ 2	2 ・ 8	7 9 9

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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

◎標示為幸福餐及大塊肉▲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、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」對其過敏體質者請詳閱菜單。