

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
106年8.9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全數 總量 (份)	玉米 肉類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 蛋類 (份)	熱量 (kcal)
★ 8/31	四	麥片Q飯	<b>醬燒雞丁</b> 雞丁、豆薯/炒	香拌海絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	芋香白菜滷 白菜、木耳、蛋、芋頭/煮	有機蔬菜 <b>芋頭西米露</b> 西谷米、芋頭	5 .6	2 .6	2 .3	2 .6	7 6 2
★ 9/1	五	白米飯	<b>黑椒爆肉絲</b> 肉絲、洋葱、黑胡椒/炒	<b>高麗冬粉</b> 冬粉、高麗、木耳/炒	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	5 .7	2 .8	2 .3	2 .3	7 7 0
★ 9/4	一	小米蒸飯	<b>塔香三杯雞</b> 雞丁、米血、九層塔/炒	韭菜肉燥干丁 干丁、絞肉、韭菜花/煮	鮮菇黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、生香菇/煮	吉園圃蔬菜 田園番茄湯 高麗、番茄、蛋	5 .5	2 .8	2 .3	2 .8	7 7 9
9/5	二	白米飯	<b>蘑菇醬燒大排</b> 豬排/燒	雙色白玉煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹/炒	有機蔬菜 <b>沁涼綠豆湯</b> 綠豆	5 .6	2 .6	2 .3	2 .5	7 5 7
★ 9/7	四	白米飯	<b>照燒雞腿</b> 雞腿、白芝麻/燒	冬瓜燒肉 冬瓜、絞肉/燒	和風洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 玉米、南瓜	5 .5	2 .8	2 .3	2 .5	7 6 5
★ 9/8	五	白米飯	<b>蒜泥白肉</b> 肉片、洋葱、蒜/煮	<b>香酥雞塊*</b> 雞塊/炸	木須高麗 高麗、年糕、木耳/炒	有機蔬菜 紅麵線羹湯 紅麵線、肉絲、紅蘿蔔、木耳	5 .6	2 .5	2 .3	2 .6	7 5 4
9/11	一	紅扁豆飯	<b>椰香咖哩雞</b> 雞丁、洋葱、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	<b>花枝捲</b> 花枝捲/燒	蔥爆豆干片 芹、豆干、蔥/炒	吉園圃蔬菜 羅宋湯 洋葱、番茄、芹	5 .5	2 .8	2 .3	2 .6	7 7 0
★ 9/12	二	白米飯	<b>巴比Q肉排</b> 里肌排/燒	蛋酥白菜 白菜、木耳、蛋、紅蘿蔔/煮	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳	5 .5	2 .6	2 .3	2 .5	7 5 0
★ 9/14	四	白米飯	<b>香滷雞腿排</b> 雞腿排/燒	蒜泥滷味 豆干、海結、蒜/滷	蘿蔔關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜 <b>百香愛玉飲</b> 愛玉、百香	5 .6	2 .6	2 .3	2 .6	7 6 2
★ 9/15	五	白米飯	<b>和風洋芋燒肉</b> 肉片、洋芋、紅蘿蔔/燒	<b>肉燥滷蛋</b> 蛋、絞肉/滷	鐵板銀芽 豆芽、絞肉、韭菜/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	5 .6	2 .6	2 .3	2 .5	7 5 7
★ 9/18	一	白米飯	<b>公仔香菇雞</b> 雞丁、脆瓜、香菇/煮	木須燴黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	鐵板油豆腐 油豆腐、絞肉/煮	吉園圃蔬菜 玉米乳酪濃湯 玉米、紅蘿蔔、乳酪、蛋	5 .6	2 .6	2 .3	2 .4	7 5 3
★ 9/19	二	義大利麵	<b>香酥魚塊</b> 魚塊/炸	<b>西西里肉醬</b> 絞肉、洋葱、番茄、青豆/煮	炒馬鈴薯條 馬鈴薯、黑胡椒/炒	有機蔬菜 <b>黑糖豆花</b> 黑糖、豆花	5 .8	2 .5	2 .3	2 .6	7 7 0
★ 9/21	四	蕎麥米飯	<b>筍香東坡肉</b> 肉丁、筍/滷	涼薯炒肉絲 豆薯、肉絲/炒	<b>鹹豆甜條</b> 甜條、敏豆/炒	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌	5 .5	2 .8	2 .3	2 .6	7 7 0
★ 9/22	五	白米飯	<b>塔香蠔油雞翅</b> 雞翅、九層塔/滷	絞肉燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	蘿蔔燴肉片 白蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/炒	有機蔬菜 香菇米粉湯 米粉、肉絲、芹、香菇	5 .5	2 .8	2 .3	2 .5	7 6 5
★ 9/25	一	白米飯	<b>義式香草燻肉</b> 肉丁、洋芋、紅蘿蔔、義式香料/燻	鮮炒白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔/炒	三杯百頁 百頁、九層塔/燒	吉園圃蔬菜 三絲羹湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳、肉羹	5 .6	2 .6	2 .3	2 .6	7 6 2
9/26	二	胚芽米飯	<b>天使無骨雞排</b> 雞排/燒	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉、高麗、絞肉/炒	花生麵筋 麵筋、花生、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 關東風味湯 蘿蔔、肉片、竹輪	5 .7	2 .5	2 .3	2 .6	7 6 1
★ 9/28	四	白米飯	<b>和風豚肉燒</b> 肉片、洋葱/燒	三色炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆/炒	<b>泰式打拋肉</b> 干丁、絞肉、番茄、九層塔/炒	有機蔬菜 <b>仙草蜜</b> 仙草	5 .5	2 .8	2 .3	2 .3	7 5 6
★ 9/29	五	白米飯	<b>芝麻蜜燒魚丁</b> 魚丁、芝麻/燒	竹筍肉絲 竹筍、肉絲/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 雪花菇湯 金針菇、生香菇、蛋	5 .7	2 .3	2 .3	2 .4	7 3 7
9/30	六	白米飯	<b>黃金豬排</b> 豬排/炸	<b>番茄豆腐煲</b> 豆腐、番茄/燒	海結雙丁 白蘿蔔、海結、紅蘿蔔/煮	吉園圃蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、肉片、枸杞	5 .6	2 .4	2 .3	2 .4	7 3 8
★ 10/2	一	白米飯	<b>麻油雞</b> 雞丁、米血、薑/煮	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	吉園圃蔬菜 蔬菜粉絲湯 冬粉、肉絲、芹、香菇	5 .4	2 .5	2 .3	2 .4	7 3 1

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米  
★標示為四章一0申請日

營養師 黃亦璉