

裕民田精緻午餐

建德國小
106年11/10-12/14菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀根莖類(份)	豆或肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 11/10	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	福州丸燒 白菜、福州丸/煮	茄汁洋蔥蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、肉片	5 .5	2 .8	2 .2	2 .7	7 2
★ 11/13	一	地瓜蒸飯	蒜泥洋蔥魚塊 魚丁、洋蔥、蒜/煮	培根高麗菜 高麗、培根、紅蘿蔔/炒	海結豆干 海結、四分干、/滷	古園圃蔬菜	什錦米粉湯 冬粉、肉絲、香菇、芹菜	5 .3	2 .8	2 .0	3 .0	7 6
★ 11/14	二	羅勒麵	美式脆雞 雞肉/炸	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、玉米粒/煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	布丁湯 布丁	5 .2	2 .7	2 .3	2 .7	7 4
★ 11/16	四	白米飯	筍香焗肉 肉丁、筍/滷	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	紅燒獅子頭 白菜、獅子頭/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	5 .2	3 .0	2 .5	2 .8	7 8
★ 11/17	五	白米飯	照燒雞腿 雞腿、白芝麻/燒	秀珍菇蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、秀珍菇/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜/炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 高麗、番茄、蛋	5 .2	2 .8	2 .3	2 .7	7 5
11/20	一	白米飯	岩燒無骨雞排 雞腿排/燒	泰式打拋肉 干丁、絞肉、番茄、九層塔/炒	青蔥高麗粉絲 冬粉、高麗、絞肉、青蔥/炒	古園圃蔬菜	玉米洋芋濃湯 洋芋、玉米、蛋	5 .2	3 .0	2 .2	2 .5	7 5
★ 11/21	二	白米飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉、鳳梨/燒	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	扁蒲肉片 扁蒲、肉片/煮	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸	5 .2	2 .8	2 .3	3 .0	7 6
★ 11/23	四	白米飯	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	蛋酥炒白菜 白菜、木耳、蛋/炒	紅咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥/煮	有機蔬菜	豆花湯 豆花、糖	5 .5	2 .8	2 .0	2 .8	7 1
★ 11/24	五	紫米白飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、豆豉、芝麻/煮	敏豆甜條 甜條、敏豆/炒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 高麗、肉片、鮮香菇	5 .3	2 .8	2 .2	2 .6	7 5
★ 11/27	一	白米飯	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥/燒	玉米炒蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋/炒	芹香白干絲 白干絲、海帶絲、芹菜/拌	古園圃蔬菜	白菜羹湯 白菜、木耳、紅蘿蔔	5 .5	2 .8	2 .2	2 .5	7 6
★ 11/28	二	白米飯	日式咖哩雞丁 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	燒花枝捲 花枝捲/燒	脆炒豆薯 豆薯、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓	5 .2	3 .0	2 .3	2 .8	7 3
★ 11/30	四	麥片Q飯	可樂燒雞翅 雞翅、可樂/燒	銀芽肉末 豆芽、絞肉、紅蘿蔔/炒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔、玉米/煮	季節蔬菜	冬菜筍片湯 筍片、冬菜	5 .3	2 .6	2 .3	2 .8	7 0
★ 12/1	五	白米飯	鐵板燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	三角薯餅 薯餅/炸	高麗回鍋干片 高麗菜、回鍋干片/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	5 .2	2 .5	2 .2	2 .7	7 8
★ 12/4	一	白米飯	薄皮嫩雞 雞丁、九層塔/炸	客家小炒 豆干片、肉絲、芹、魷魚/炒	咖哩馬丁 洋芋、紅蘿蔔/煮	古園圃蔬菜	芹珠白玉湯 蘿蔔、芹、肉片	5 .3	2 .7	1 .8	2 .8	7 5
★ 12/5	二	日式炒烏龍	紅燒燉肉 肉丁、洋芋/燉	麥香雞肉排 雞肉排/炸	蛋酥白菜滷 大白菜、蛋、木耳/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋、起司	5 .2	2 .7	2 .0	2 .7	7 8
★ 12/7	四	白米飯	香蒜豬排 豬排/燒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、起司/炒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦皮/炒	有機蔬菜	八寶粥 紅豆、蜜豆、大豆、花生	5 .0	2 .8	2 .2	2 .5	7 8
★ 12/8	五	白米飯	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/炒	木耳脆豆薯 豆薯、木耳、彩椒/炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 番茄、蛋	5 .3	2 .7	2 .0	2 .5	7 6
★ 12/11	一	紫米白飯	蔥燒魚塊 魚丁、洋蔥、蔥/炒	雞蓉繪玉米 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	芹香小魚輪 小魚輪、芹/燒	古園圃蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲、紅蘿蔔	5 .3	2 .5	2 .0	2 .6	7 6
★ 12/12	二	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	滷蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	毛豆麵輪 麵輪、毛豆、海結、筍/燒	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米	5 .0	2 .8	2 .0	2 .5	7 3
★ 12/14	四	白米飯	照燒雞腿 雞腿/燒	鐵板油豆腐 油豆腐、木耳/燒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	5 .3	2 .8	2 .0	2 .5	7 4

★ 標示為四章一0申請日

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應古園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

營養師 黃亦璉 呂如蘋