

裕民田精緻午餐



建德國小
107年2/22-3/27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)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(kcal)
★ 2/22	四	蕎麥米飯	黑椒爆肉絲 肉絲、洋蔥、黑胡椒/炒	三色炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆/炒	敏豆甜條 甜條、敏豆/炒	有機蔬菜	日式小魚湯 豆腐、小魚乾、味噌	5.5	2.6	2.5	2.6	760
2/23	五	白米飯	天使無骨雞排 雞排/燒	絞肉燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	韓式高麗 高麗、年糕、泡菜、木耳/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、竹輪	5.5	2.8	2.4	2.5	768
★ 2/26	一	白米飯	沙茶洋蔥肉片 肉片、洋蔥、白芝麻/炒	鮮炒白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔/炒	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔/燒	吉園圃蔬菜	雪花菇湯 高麗、生香菇、蛋	5.5	2.5	2.5	2.6	752
★ 2/27	二	胚芽米飯	蠔油燒雞腿排 雞腿排/滷	螞蟻上樹 冬粉、高麗、絞肉/炒	蘿蔔燴肉片 白蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	紅豆烤切 紅豆、奶粉	5.7	2.5	2.4	2.6	764
★ 3/1	四	白米飯	巴比Q肉排 里肌排/燒	枸杞冬瓜燒肉末 冬瓜、枸杞、絞肉/燒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米	5.3	2.7	2.0	2.5	736
★ 3/2	五	白米飯	薄皮嫩雞 雞丁/炸	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/炒	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	有機蔬菜	白玉魚丸湯 蘿蔔、魚丸、芹	5.0	2.7	2.0	3.0	738
★ 3/5	一	小米蒸飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/煮	客家小炒 豆干片、肉絲、芹、魷魚/炒	鮮炒結頭菜 結頭菜、木耳、紅蘿蔔/炒	吉園圃蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、肉片	5.0	2.5	2.5	2.5	713
★ 3/6	二	 羅勒雞	塔香雞腿排 雞腿排/煎	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香甜條 甜不辣條、芹/炒	有機蔬菜	香菇肉羹湯 肉羹、香菇、紅蘿蔔絲、筍絲	5.2	2.5	2.0	2.5	714
★ 3/8	四	白米飯	可樂燒雞翅 雞翅/燒	竹筍肉絲 竹筍、肉絲/炒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.2	2.5	2.3	2.5	722
3/9	五	白米飯	蜜汁咕咾肉 咕咾肉、洋蔥、甜椒/燒	福州丸燒 白菜、福州丸/煮	鮮菇高麗菜 鮮菇、高麗菜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉魯茶包	5.2	2.5	2.3	2.5	722
3/12	一	白米飯	香酥魚排 雞腿/炸	沙茶毛豆干丁 干丁、毛豆、絞肉/炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇/煮	吉園圃蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	5.0	2.7	2.3	2.8	736
★ 3/13	二	糙米白飯	筍香東坡肉 肉丁、筍/燴	青蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、粉圓	5.0	2.6	2.2	2.5	713
★ 3/15	四	白米飯	蔥燒豬排 豬排、洋蔥/燒	雙色白玉煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	高麗沙茶粉絲煲 高麗、冬粉、木耳、絞肉/炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	5.3	2.5	2.5	2.5	734
★ 3/16	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、洋蔥、椰奶/煮	蒜香花椰 花椰、蒜/炒	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	有機蔬菜	火鍋菇湯 高麗、香菇、金針菇、竹輪	5.2	2.7	2.3	2.5	737
★ 3/19	一	白米飯	蔥爆豬肉片 肉片、洋蔥、蔥/炒	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	五味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	吉園圃蔬菜	紫菜蛋花湯 蛋、紫菜、蔥	5.3	2.5	2.8	2.5	716
★ 3/20	二	糖大利麵	照燒雞腿 雞腿、白芝麻/燒	起司蕃茄肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、起司/煮	扁蒲肉片 扁蒲、肉片/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲、紅蘿蔔	5.0	2.8	2.3	2.6	735
★ 3/22	四	白米飯	香嫩允指翅小腿*2 翅小腿*2/燒	枸杞燒冬瓜 冬瓜、枸杞/燒	滑嫩西式炒蛋 蛋、起司、青豆/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	5.0	2.7	2.5	2.6	732
★ 3/23	五	蕎麥米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、芝麻/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	高麗年糕 高麗、年糕/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥、味噌、小魚	5.5	2.5	2.2	2.8	754
★ 3/26	一	白米飯	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、培根/煮	敏豆百頁 百頁豆腐、敏豆/滷	吉園圃蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗、芹	5.3	2.6	2.0	2.5	729
★ 3/27	二	白米飯	嫩汁雞腿排 雞腿排/煎	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、蕃茄/炒	鮮菇花椰 花椰菜、香菇/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、芋圓、蜜豆	5.0	2.7	2.3	2.5	723

★ 標示為四章-Q申請日

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 *週一供應吉園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英琪