

裕民田精緻午餐



建德國小

107年5/7-6/8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 與堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 5/7	一	白米飯	<u>南洋咖哩雞</u> 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	韭菜花豆干片 豆干片、肉絲、韭菜花/炒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦皮/煮	古園 園蔬菜	芹珠白玉湯 蘿蔔、肉片、芹	5 .0	2 .6	2 .2	2 .5	7 13
★ 5/8	二	白米飯	筍香扣肉 肉丁、筍/滷	敏豆甜條 甜條、敏豆/炒	<u>日式茶碗蒸</u> 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5 .5	2 .6	2 .0	2 .6	7 47
★ 5/10	四	胚芽米飯	<u>卡拉雞腿堡</u> 雞腿堡/炸	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	青蔥高麗粉絲 高麗菜、冬粉、絞肉、蔥/炒	有機 蔬菜	沁涼綠豆湯 綠豆	5 .5	2 .7	2 .2	2 .6	7 60
★ 5/11	五	白米飯	B3Q鐵板魚塊 魚丁、洋蔥/炒	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	泰式紅咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片	5 .5	2 .5	2 .0	2 .5	7 35
★ 5/14	一	麥片0飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生/煮	古園 園蔬菜	筍絲豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	5 .5	2 .7	2 .0	2 .5	7 50
★ 5/15	二	白米飯	<u>燒烤雞腿</u> 雞腿排、白芝麻/烤	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	蒜味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機 蔬菜	滑嫩布丁湯 布丁	5 .0	2 .7	2 .0	2 .5	7 15
★ 5/17	四	白米飯	<u>鹽燒翅小腿*2</u> 翅小腿/燒	泰式打拋肉 干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮	鐵板銀芽 豆芽、韭菜/炒	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶、肉片	5 .0	2 .7	2 .2	2 .5	7 20
★ 5/18	五	白米飯	沙茶小肉片 肉片、洋蔥/炒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	日式洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	5 .5	2 .7	2 .0	2 .6	7 55
★ 5/21	一	白米飯	<u>米蘭香草燉肉</u> 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	芹香海帶干絲 白干絲、海帶絲、芹/炒	<u>五香滷蛋</u> 蛋/滷	古園 園蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片	5 .0	2 .7	2 .2	2 .5	7 20
★ 5/22	二	義大利麵	香酥魚排 魚排/炸	<u>起司番茄肉醬</u> 絞肉、洋芋、番茄、起司/煮	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 南瓜、玉米、蛋	5 .2	2 .7	2 .2	2 .6	7 39
★ 5/24	四	蕎麥0飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥/炒	海芽福州丸 福州丸/煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	有機 蔬菜	檸檬愛玉 愛玉、檸檬	5 .0	2 .5	2 .2	2 .5	7 05
★ 5/25	五	白米飯	主廚紅燒雞 雞丁、洋芋/燒	芹香小魚輪 小魚輪、西芹/炒	韓式高麗年糕 高麗菜、泡菜、年糕/煮	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁	5 .0	2 .5	2 .2	2 .6	7 10
★ 5/28	一	紫米白飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥/燙	蜜汁黑豆干 黑豆干、白芝麻/燒	和風煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	古園 園蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	5 .0	2 .7	2 .2	2 .5	7 20
★ 5/29	二	白米飯	<u>塔香雞腿排</u> 雞腿排、九層塔/燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	毛豆麵輪 毛豆、麵輪、筍、海結/燒	有機 蔬菜	黑糖豆花 豆花、黑糖	5 .3	2 .7	2 .0	2 .5	7 36
★ 5/31	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋/煮	<u>小蝦排</u> 小蝦排/炸	開陽瓠瓜 蝦皮、瓠瓜/煮	有機 蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜、粉絲	5 .2	2 .6	2 .2	2 .6	7 31
★ 6/1	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	<u>海苔丸燒</u> 海苔丸/燒	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	有機 蔬菜	香菇筍片湯 竹筍、香菇、肉片	5 .7	2 .2	2 .2	2 .6	7 36
★ 6/4	一	白米飯	<u>鹽酥薄皮嫩雞</u> 雞丁、九層塔/炸	芹香豆干片 芹、肉絲、豆干片/炒	咖哩馬丁 洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	古園 園蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5 .7	2 .4	2 .0	2 .8	7 55
★ 6/5	二	小米蒸飯	義式茄汁燉肉 肉丁、洋芋/燉	<u>敏豆小魚輪</u> 小魚輪、敏豆/炒	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 .6	2 .5	2 .3	2 .6	7 54
★ 6/7	四	白米飯	和風里肌排 里肌排/燒	高麗炒年糕 高麗、年糕、紅蘿蔔/炒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、起司/炒	有機 蔬菜	冬瓜仙草露 仙草、冬瓜茶磚	5 .5	2 .5	2 .4	2 .3	7 36
★ 6/8	五	白米飯	<u>岩燒無骨雞排</u> 無骨雞排/燒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/炒	扁蒲燴魚丸 扁蒲、紅蘿蔔、魚丸/煮	有機 蔬菜	古早味米粉湯 米粉、肉絲、香菇、芹	5 .7	2 .4	2 .3	2 .5	7 49

★ 標示為四章—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 羅英琪