

裕民田精緻午餐



建德國小

107年8/30~10/4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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 8/30	四	白米飯	沙茶小肉片 肉片、洋葱/炒	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、青豆/炒	敏豆百頁 敏豆、百頁/滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	5 .5	2 .7	1 .5	2 .6	7 42
★ 8/31	五	白米飯	椰香咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	芝麻蜜汁黑干 黑豆干、芝麻/燒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦皮/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6	7 20
★ 9/3	一	白米飯	筍香扣肉 肉丁、筍/滷	韭菜花豆干片 豆干片、肉絲、韭菜花/炒	脆炒豆薯絲 豆薯、紅蘿蔔/炒	吉園圃蔬菜	芹珠白玉湯 蘿蔔、肉片、芹	5 .5	2 .7	1 .5	2 .5	7 38
★ 9/4	二	白米飯	主廚紅燒雞 雞丁/紅燒	毛豆麻婆豆腐 豆腐、絞肉/炒	開陽白菜 大白菜、蝦皮/煮	有機蔬菜	黑糖豆花 豆花、黑糖	5 .2	2 .5	2 .0	2 .6	7 19
★ 9/6	四	胚芽米飯	卡拉雞腿堡排 雞腿堡排/炸	紅絲炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔/炒	青蔥高麗粉絲 高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、蛋、起司	5 .3	2 .7	2 .0	2 .6	7 41
★ 9/7	五	白米飯	B3Q豚肉絲 肉絲、洋葱/炒	彩椒虎皮蝦捲 蝦捲、彩椒/燒	茄汁洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片	5 .5	2 .5	1 .5	2 .6	7 27
★ 9/10	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	吉園圃蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	5 .5	2 .7	1 .8	2 .6	7 50
★ 9/11	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋葱/炒	蒜味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	5 .0	2 .7	1 .5	2 .6	7 07
★ 9/13	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 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	仙草蜜 仙草	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6	7 20
★ 9/14	五	白米飯	沙茶小肉片 肉片、洋葱/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	三絲羹湯 筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔	5 .5	2 .7	1 .5	2 .6	7 42
★ 9/17	一	白米飯	茄汁燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	芹香海帶干絲 白干絲、海帶絲、芹/炒	五香滷蛋 蛋/滷	吉園圃蔬菜	淡水魚丸湯 蘿蔔、魚丸	5 .0	2 .7	1 .8	2 .5	7 10
★ 9/18	二	義大利麵	美式脆雞 雞肉/炸	起司番茄肉醬 絞肉、洋芋、番茄、起司/煮	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/煮	有機蔬菜	愛玉飲 愛玉	5 .0	2 .7	2 .2	2 .6	7 25
★ 9/20	四	小米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、蛋/煮	有機蔬菜	日式小魚湯 豆腐、小魚、味噌	5 .0	2 .5	2 .2	2 .5	7 05
★ 9/21	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇、雞丁/紅燒	長豆小魚輪 小魚輪、長豆/炒	蝦香高麗 高麗、蝦皮/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁、肉片	5 .2	2 .5	2 .0	2 .6	7 19
9/24	一	中秋佳節愉快										
★ 9/25	二	麥片0飯	蔥燒里肌排 豬排、蔥/燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	秀珍菇蘿蔔煮 蘿蔔、秀珍菇/煮	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜、粉絲	5 .3	2 .7	2 .0	2 .5	7 36
★ 9/27	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋/煮	柳葉魚 柳葉魚/炸	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	有機蔬菜	沁涼綠豆湯 綠豆	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6	7 20
★ 9/28	五	白米飯	蒜泥白肉 肉片、洋葱/燙	絞肉油豆腐 絞肉、油豆腐/煮	開陽瓠瓜 蝦皮、瓠瓜/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、蛋	5 .0	2 .7	2 .0	2 .5	7 15
★ 10/1	一	白米飯	香菇瓜仔雞丁 雞丁、香菇、瓜仔/炒	玉米肉末 玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐、絞肉/炒	吉園圃蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗、香菇、金針菇、竹輪	5 .0	2 .7	1 .8	2 .5	7 10
★ 10/2	二	小米蒸飯	和風里肌排 里肌排/燒	洋蔥乳酪炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔、乳酪/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、蛋、木耳/炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草	5 .0	2 .7	2 .2	2 .6	7 25
★ 10/4	四	白米飯	義式茄汁燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	敏豆甜條 甜不辣、敏豆/炒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯 玉米、蛋、南瓜	5 .0	2 .5	2 .2	2 .5	7 05

★ 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