

# 裕民田精緻午餐



建德國小107年11/9~12/13日菜單

| 日期      | 星期 | 合菜主食 | 合菜主菜   | 美味副菜                                   |  |       | 湯品  | 全穀雜類<br>(份) | 豆蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與堅果類<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|---------|----|------|--|--|--|-------|---|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|
| ★ 11/9  | 五  | 白米飯  | <b>京醬肉絲</b><br><small>肉絲、蔥、洋蔥/炒</small>        | 麥香雞堡排<br><small>雞堡排/炸</small>          | 鮮菇刺瓜<br><small>刺瓜、鮮菇/煮</small>         | 有機蔬菜  | 韓式昆布湯<br><small>黃豆芽、昆布、肉片</small>         | 5<br>.0     | 2<br>.7     | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>20      |
| ★ 11/12 | 一  | 白米飯  | <b>塔香三杯雞</b><br><small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>     | 麻婆豆腐<br><small>豆腐、絞肉、青豆/炒</small>      | 蝦香高麗<br><small>高麗菜、蝦皮/炒</small>        | 吉園圃蔬菜 | 紅麵線羹湯<br><small>紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹</small>     | 5<br>.2     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>14      |
| ★ 11/13 | 二  | 麥片香飯 | <b>黃金豬排</b><br><small>豬排/炸</small>             | 番茄炒蛋<br><small>洋蔥、蛋、番茄/炒</small>       | 香菇扁蒲<br><small>扁蒲、香菇/煮</small>         | 有機蔬菜  | <b>檸檬山粉圓</b><br><small>檸檬、山粉圓</small>     | 5<br>.0     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>05      |
| ★ 11/15 | 四  | 白米飯  | <b>沙茶燒肉片</b><br><small>肉片、洋蔥/炒</small>         | 柳葉魚<br><small>柳葉魚/炸</small>            | 芋香白菜滷<br><small>大白菜、芋頭、木耳/炒</small>    | 有機蔬菜  | 鮮菇黃瓜湯<br><small>鮮菇、大黃瓜、肉片</small>         | 5<br>.2     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>14      |
| ★ 11/16 | 五  | 白米飯  | <b>胡椒雞腿排</b><br><small>雞腿排/燒</small>           | 海帶三絲<br><small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>    | 泰式紅咖哩<br><small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>       | 有機蔬菜  | 竹筍肉片湯<br><small>竹筍、肉片</small>             | 5<br>.5     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>35      |
| ★ 11/19 | 一  | 白米飯  | <b>筍香扣肉</b><br><small>肉丁、筍/滷</small>           | 福州丸燒<br><small>海苔、福州丸/煮</small>        | 綜合花生豆<br><small>玉米、花生、毛豆/煮</small>     | 吉園圃蔬菜 | 蔬菜粉絲湯<br><small>蔬菜、冬粉、肉絲</small>          | 5<br>.5     | 2<br>.7     | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>55      |
| ★ 11/20 | 二  | 羅勒麵  | <b>照燒雞腿</b><br><small>雞腿/滷</small>             | 芹香豆干片<br><small>芹、豆干片/炒</small>        | 洋芋燒<br><small>培根、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>      | 有機蔬菜  | 紫菜蛋花湯<br><small>紫菜、蛋</small>              | 5<br>.0     | 2<br>.7     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>15      |
| ★ 11/22 | 四  | 糙米白飯 | <b>和風里肌排</b><br><small>里肌排/燒</small>           | 紅絲炒蛋<br><small>紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒</small>      | 枸杞冬瓜燒<br><small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>     | 有機蔬菜  | <b>綠豆西谷米</b><br><small>綠豆、西谷米</small>     | 5<br>.0     | 2<br>.7     | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 7<br>20      |
| ★ 11/23 | 五  | 白米飯  | <b>杏鮑菇花雕雞</b><br><small>雞丁、杏鮑菇/燒</small>       | 敏豆甜條<br><small>敏豆、甜不辣/炒</small>        | 青蔥什錦粉絲<br><small>高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒</small>  | 有機蔬菜  | 蘿蔔肉片湯<br><small>蘿蔔、肉片</small>             | 5<br>.5     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>40      |
| ★ 11/26 | 一  | 白米飯  | <b>香酥魚排</b><br><small>魚排/炸</small>             | 玉米炒蛋<br><small>玉米、蛋/炒</small>          | 紅燒蘿蔔肉末<br><small>蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮</small>   | 吉園圃蔬菜 | 酸辣湯<br><small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>        | 5<br>.5     | 2<br>.5     | 2<br>.2    | 2<br>.6       | 7<br>45      |
| ★ 11/27 | 二  | 白米飯  | <b>南洋咖哩肉片</b><br><small>肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small> | 蒜泥脆皮豆腐<br><small>蒜、豆腐/燒</small>        | 韭菜花炒豆芽<br><small>豆芽、韭菜花/炒</small>      | 有機蔬菜  | <b>地瓜芋圓湯</b><br><small>地瓜、芋圓</small>      | 5<br>.0     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>00      |
| ★ 11/29 | 四  | 地瓜絲飯 | <b>香菇瓜仔雞</b><br><small>雞丁、香菇、瓜仔/燒</small>      | 芝麻蜜汁黑干<br><small>芝麻、黑豆干/燒</small>      | 蝦香白菜<br><small>大白菜、蝦皮/炒</small>        | 有機蔬菜  | 番茄蛋花湯<br><small>番茄、蛋</small>              | 5<br>.0     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>00      |
| ★ 11/30 | 五  | 白米飯  | <b>蔥爆肉絲</b><br><small>肉絲、蔥、洋蔥/炒</small>        | 海苔丸燒<br><small>海苔丸/燒</small>           | 高麗炒年糕<br><small>高麗、年糕/炒</small>        | 有機蔬菜  | 海帶肉片湯<br><small>海帶、肉片</small>             | 5<br>.0     | 2<br>.5     | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>05      |
| ★ 12/3  | 一  | 白米飯  | <b>主廚紅燒雞</b><br><small>雞丁/燒</small>            | 蝦香高麗菜<br><small>高麗菜、蝦皮/炒</small>       | 韭菜花干片<br><small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>   | 吉園圃蔬菜 | 四神湯<br><small>肉片、薏仁、淮山、安齊、當歸</small>      | 5<br>.8     | 2<br>.6     | 2<br>.3    | 2<br>.4       | 7<br>67      |
| ★ 12/4  | 二  | 義大利麵 | <b>B3Q里肌排</b><br><small>豬排、洋蔥/炒</small>        | 起司番茄肉醬<br><small>絞肉、洋芋、番茄、起司/煮</small> | 蘿蔔肉羹<br><small>蘿蔔、肉羹/煮</small>         | 有機蔬菜  | 青木瓜湯<br><small>青木瓜、肉片、枸杞</small>          | 5<br>.8     | 2<br>.3     | 2<br>.6    | 2<br>.6       | 7<br>61      |
| ★ 12/6  | 四  | 胚芽米飯 | <b>台灣鹽酥雞</b><br><small>雞丁、九層塔/炸</small>        | 紅絲炒蛋<br><small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒</small>      | 鮮菇扁蒲<br><small>扁蒲、鮮香菇、蝦皮/煮</small>     | 有機蔬菜  | <b>燒仙草</b><br><small>仙草汁、蜜豆、芋圓、0圓</small> | 5<br>.7     | 2<br>.8     | 2<br>.5    | 2<br>.8       | 7<br>98      |
| ★ 12/7  | 五  | 白米飯  | <b>蔥爆魚丁</b><br><small>魚丁、蔥/炒</small>           | 蔬菜煨肉丸<br><small>蔬菜、髮菜、肉丸/燒</small>     | 大黃瓜肉片<br><small>筍、肉片/炒</small>         | 有機蔬菜  | 巧達濃湯<br><small>玉米、蛋、起司</small>            | 6<br>.0     | 2<br>.4     | 2<br>.6    | 2<br>.6       | 7<br>82      |
| ★ 12/10 | 一  | 麥片0飯 | <b>蔥燒里肌排</b><br><small>洋蔥、豬排/燒</small>         | 蒜味花椰<br><small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>        | 瓜仔肉燥<br><small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>      | 吉園圃蔬菜 | 姑姑蔬菜湯<br><small>香菇、金針菇、高麗、肉片</small>      | 5<br>.6     | 2<br>.6     | 2<br>.5    | 2<br>.6       | 7<br>67      |
| ★ 12/11 | 二  | 白米飯  | <b>杏鮑菇花雕雞</b><br><small>杏鮑菇、雞丁/燒</small>       | 椰香咖哩<br><small>洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>     | 西芹甜條<br><small>甜條、西芹/炒</small>         | 有機蔬菜  | <b>紅豆湯</b><br><small>紅豆湯</small>          | 6<br>.0     | 2<br>.4     | 2<br>.2    | 2<br>.6       | 7<br>72      |
| ★ 12/13 | 四  | 白米飯  | <b>蜜汁滷雞腿</b><br><small>雞腿/滷</small>            | 芹香海帶干絲<br><small>白干絲、海帶絲、芹/炒</small>   | 田園三色炒蛋<br><small>蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒</small> | 有機蔬菜  | 三絲羹湯<br><small>筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔</small>       | 5<br>.7     | 2<br>.8     | 2<br>.2    | 2<br>.6       | 7<br>81      |

★ 標示為四章一0申請日

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)、羅英琪(008662字號)

\*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