

裕民園精緻午餐



建德國小

108年4/26~5/30菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀 類(份)	豆 類(份)	蔬 菜(份)	油 類(份)	熱 量 (Kca l)
★ 4/26	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	芹香甜條 甜不辣條、芹/炒	枸杞冬瓜燒 冬瓜、枸杞/燒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋	5 .3	2 .5	2 .0	2 .6	7 2 6
★ 4/29	一	白米飯	黃金豬排 豬排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、豆干丁、瓜仔/煮	木耳白菜 大白菜、木耳、肉絲/煮	古園圍蔬菜 迪化紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵線	5 .2	2 .7	2 .0	2 .6	7 3 4
★ 4/30	二	白米飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉、鳳梨/燒	日式咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香豆芽 豆芽、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、軟骨丁	5 .5	2 .5	2 .0	2 .6	7 4 0
★ 5/2	四	小米蒸飯	紅燒豬腩 肉丁/燉	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	肉燥萵苣 萵苣、絞肉/燙	有機蔬菜 冬瓜粉條 冬瓜茶磚、粉條	5 .7	2 .7	2 .2	2 .6	7 7 4
★ 5/3	五	白米飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	瓠瓜肉片 瓠瓜、肉片/煮	有機蔬菜 菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗、竹筍	5 .4	2 .6	2 .0	2 .6	7 4 0
★ 5/6	一	麥片0飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	玉米田園三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	柳葉魚 柳葉魚/炸	古園圍蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	5 .6	2 .8	2 .0	2 .8	7 7 8
★ 5/7	二	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	脆炒花椰菜 花椰菜/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸/煮	有機蔬菜 紅豆燒切 紅豆、奶粉	5 .4	2 .6	2 .2	2 .6	7 4 5
★ 5/9	四	義大利麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	起司義式肉醬 絞肉、洋芋、番茄/煮	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋	5 .5	2 .8	2 .2	2 .7	7 2 2
★ 5/10	五	白米飯	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、麵筋/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋	5 .5	2 .7	2 .2	2 .6	7 6 0
★ 5/13	一	白米飯	蒜泥魚丁 魚丁、洋蔥、蒜/燒	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	古園圍蔬菜 紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、肉羹	5 .6	2 .6	2 .2	2 .7	7 6 4
★ 5/14	二	白米飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	5 .6	2 .8	2 .2	2 .8	7 8 3
★ 5/16	四	胚芽米飯	筍香控肉 肉丁、筍/滷	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆、糖	5 .6	2 .7	2 .0	2 .6	7 6 2
★ 5/17	五	白米飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/煮	香Q滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	韓式高麗年糕 高麗菜、年糕、泡菜/炒	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5 .4	2 .5	2 .2	2 .5	7 3 3
★ 5/20	一	白米飯	沙茶小肉片 小肉片、洋蔥/炒	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	古園圍蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	5 .4	2 .5	2 .2	2 .5	7 3 3
★ 5/21	二	小米蒸飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 大白菜、獅子頭/燒	毛豆麵輪海結 毛豆、麵輪、海結、筍/煮	有機蔬菜 仙草芋圓 仙草、芋圓	5 .4	2 .6	2 .2	2 .6	7 4 5
★ 5/23	四	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機蔬菜 玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	5 .6	2 .6	2 .0	2 .8	7 6 3
★ 5/24	五	白米飯	香酥魚排 魚排/炸	蔬菜炒冬粉 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈/煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5 .7	2 .5	2 .2	2 .8	7 6 8
★ 5/27	一	白米飯	鐵板燒豬柳 豬柳、洋蔥/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	毛豆百頁海帶 百頁、海帶、毛豆/滷	古園圍蔬菜 什錦蔬菜湯 高麗、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	5 .6	2 .5	2 .0	2 .5	7 4 2
★ 5/28	二	肉燥擔擔麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	香噴噴肉燥 絞肉、干丁/炒	芋香白菜滷 白菜、芋頭、蛋/煮	有機蔬菜 淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸片、芹菜	5 .3	2 .6	2 .2	2 .6	7 3 8
★ 5/30	四	白米飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜 黑糖地瓜 地瓜	5 .4	2 .7	2 .2	2 .5	7 4 8

★ 標示為四章一0申請日
營養師 黃亦璉 呂如蘋

*全面使用非基改黃豆製品及玉米
*週一供應古園圍蔬菜，週二四五供應有機蔬菜