

裕民園精緻午餐

建德國小
108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	全穀類 類(份)	豆類 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 類(份)	熱量 (Kcal)	
★ 8/30	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁、白芝麻、洋葱/炒</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣、敏豆/炒</small>	鮮菇大黃瓜肉片 <small>大黃瓜、鮮香菇、肉片/煮</small>	有機蔬菜	淡水貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸、芹</small>	5 .5	2 .4	2 0	2 4	7 3
★ 2	一	白米飯	義式茄汁燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	珍珠玉米煮 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	毛豆燒豆腐 <small>毛豆、豆腐、絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、肉片</small>	5 .5	2 .6	2 3	2 5	7 0
★ 3	二	小米蒸飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋、青蔥、菜脯/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜、蛋、木耳/炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5 .3	2 .8	2 3	2 5	7 1
★ 5	四	蔬菜烏龍麵	鐵板沙茶肉片 <small>肉片、洋葱、沙茶/燒</small>	紅片高麗菜 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	花椰菜百匯 <small>花椰菜、金針菇、吻仔魚、魚板絲/燒</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、薏仁</small>	5 .5	2 .4	2 0	2 4	7 3
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞翅 <small>雞翅/燒</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、干丁、香菇/煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒</small>	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯 <small>玉米、蛋、南瓜</small>	5 .5	2 .6	2 1	2 3	7 6
★ 9	一	白米飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜、豆干、紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 <small>蘿蔔、肉片、玉米圓</small>	5 .3	2 .8	2 3	2 5	7 1
★ 10	二	白米飯	蔥爆豬柳 <small>肉絲、洋葱/燒</small>	洋葱起司炒蛋 <small>蛋、洋葱、起司、紅蘿蔔/炒</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	白菜肉羹湯 <small>白菜、肉羹、木耳、紅蘿蔔</small>	5 .5	2 .8	2 0	2 7	7 7
★ 12	四	紅扁豆飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋葱、蒜/煮</small>	蔥燒木耳豆腐 <small>蔥、木耳、油豆腐/炒</small>	扁蒲燴蝦球 <small>扁蒲、蝦球/煮</small>	有機蔬菜	黑糖豆花 <small>豆花、糖</small>	5 .5	2 .6	2 0	2 5	7 3
9/13 (五) 中秋節放假一天												
★ 16	一	白米飯	和風洋芋燒肉 <small>肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	芹香小魚輪 <small>小魚輪、芹菜/炒</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞茸、紅蘿蔔、毛豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5 .4	2 .6	2 3	2 4	7 9
★ 17	二	義大利麵	迷迭天使腿排 <small>迷迭香、雞腿排/燒</small>	蛋酥白菜滷 <small>白菜、木耳、紅蘿蔔、蛋/煮</small>	西西起司肉醬 <small>絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、起司/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜茶磚、山粉圓</small>	5 .5	2 .6	2 3	2 5	7 0
★ 19	四	小米0飯	香酥豬排 <small>豬排/炸</small>	番茄滑蛋 <small>蛋、番茄、洋葱/炒</small>	開陽胡瓜肉片 <small>大黃瓜、蝦皮、肉片/煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>	5 .3	2 .6	2 3	2 7	7 5
★ 20	五	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	什錦冬粉 <small>高麗、蔥、木耳、冬粉/炒</small>	有機蔬菜	關東風味湯 <small>蘿蔔、肉片、玉米圓</small>	5 .4	2 .8	2 2	2 4	7 1
★ 23	一	地瓜蒸飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	鮮菇花椰菜 <small>花椰菜、鮮香菇/炒</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜魚丸湯 <small>黃瓜、魚丸</small>	5 .3	2 .6	2 3	2 5	7 6
★ 24	二	白米飯	椰香咖哩雞丁 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、青蔥、菜脯/炒</small>	柳葉魚 <small>柳葉魚/炸</small>	有機蔬菜	扁蒲雞湯 <small>扁蒲、雞丁</small>	5 .4	2 .4	2 3	2 5	7 8
★ 26	四	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	芋香木須白菜 <small>大白菜、蛋、芋頭、木耳/炒</small>	香拌海干絲 <small>芹、海帶絲、豆干絲/炒</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米</small>	5 .3	2 .8	2 3	2 5	7 1
★ 27	五	白米飯	九層塔鹹酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	蘿蔔秀珍菇 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、秀珍菇/煮</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹菜/炒</small>	有機蔬菜	田園羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋葱、蛋</small>	5 .4	2 .6	2 3	2 4	7 9
★ 30	一	白米飯	美式脆雞 <small>雞肉/炸</small>	古早味瓜仔肉 <small>絞肉、香菇、瓜仔、干丁/燒</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	5 .5	2 .5	2 0	2 8	7 9
★ 10/1	二	白米飯	拿坡里香草燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	紅片花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜花生肉末 <small>冬瓜、絞肉、花生/煮</small>	有機蔬菜	芋圓仙草蜜 <small>芋圓、仙草汁</small>	5 .6	2 .6	2 3	2 6	7 2
★ 10/3	四	蕎麥米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇、雞丁/燒</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋、洋葱、紅蘿蔔/炒</small>	芋香白菜滷 <small>白菜、木耳、紅蘿蔔、芋頭/煮</small>	有機蔬菜	日式竹輪味噌 <small>蘿蔔、竹輪、海帶芽</small>	5 .5	2 .5	2 0	2 4	7 1
★ 10/4	五	白米飯	照燒里肌排 <small>豬排/燒</small>	小豆干海結 <small>四分干、海結/滷</small>	泰式紅咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 <small>蔬菜、蛋、肉片</small>	5 .3	2 .8	2 3	2 6	7 6

★ 標示為三章-0申請日
營養師 黃亦璉 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米
*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜