

裕民田精緻午餐

建德國小
108年11/12-12/16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)	油質與堅果類(份)	熱量(Kcal)
★ 11/12	二	麥片香飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	滷味燙 <small>酸菜心、素肚、百頁/滷</small>	有機蔬菜 黑糖豆花 <small>豆花、糖</small>	5	2	2	2	705
★ 14	四	蔬菜什錦炒麵	沙茶燒肉片 <small>肉片、洋葱/炒</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲、香菇/煮</small>	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>柴魚、豆腐、味噌</small>	5	2	2	2	714
★ 15	五	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	綜合毛豆海結 <small>麵線、海結、筍、毛豆/燒</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 竹筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5	2	2	2	735
★ 18	一	白米飯	筍香扣肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	地瓜條百頁 <small>地瓜條、百頁/炒</small>	珍珠花生豆 <small>玉米、洋芋、花生、毛豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜 蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	5	2	2	2	755
★ 19	二	紅扁豆飯	照燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	敏豆甜條 <small>敏豆、甜不辣/炒</small>	洋芋燒 <small>培根、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5	2	2	2	715
★ 21	四	糙米白飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、洋葱、蛋/炒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	有機蔬菜 粉條烤切 <small>奶粉、粉條</small>	5	2	2	2	720
★ 22	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>雞丁、杏鮑菇/燒</small>	紅蔥肉燥干丁 <small>絞肉、干丁、紅蔥頭/煮</small>	青蔥什錦粉絲 <small>高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒</small>	有機蔬菜 青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨</small>	5	2	2	2	740
★ 25	一	藜麥白飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	金黃雞茸 <small>玉米、雞茸/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮</small>	產銷履歷蔬菜 小魚味噌湯 <small>小魚干、味噌、海苔</small>	5	2	2	2	745
★ 26	二	白米飯	南洋咖哩肉片 <small>肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	有機蔬菜 綠豆包心圓 <small>綠豆、包心粉圓</small>	5	2	2	2	700
★ 28	四	地瓜絲飯	香菇燒雞 <small>雞丁、香菇/燒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>芝麻、黑豆干/燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜、蝦皮/炒</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5	2	2	2	700
★ 29	五	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	西芹豆管杏鮑菇 <small>西芹、杏鮑菇、豆管/燒</small>	泡菜高麗鍋 <small>高麗、肉片、泡菜/炒</small>	有機蔬菜 金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋蔥、肉絲</small>	5	2	2	2	705
★ 12/2	一	蕎麥米飯	日式唐揚炸雞 <small>雞丁/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱/炒</small>	產銷履歷蔬菜 味噌竹輪湯 <small>蘿蔔、竹輪、海帶芽</small>	5	2	2	2	740
★ 3	二	白米飯	惡魔無骨雞排 <small>雞排/燒</small>	雙色蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米圈、紅蘿蔔/煮</small>	玉米珍珠肉 <small>玉米、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 鮮筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5	2	2	2	715
★ 5	四	白米飯	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機蔬菜 地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>	5	2	2	2	702
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、蔥、冬粉、木耳/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜 白蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、肉片</small>	5	2	2	2	716
★ 9	一	小米Q飯	筍香控肉 <small>肉丁、筍/滷</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	5	2	2	2	725
★ 10	二	白米飯	黑胡椒肉柳 <small>肉柳、黑胡椒/炒</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	蕪菁燴肉片 <small>結頭菜、肉片/煮</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	5	2	2	2	716
★ 12	四	擔擔肉燥麵	香滷雞腿排 <small>雞腿排/滷</small>	海味蒲瓜 <small>扁蒲、蝦皮、火鍋料/煮</small>	古早味肉燥 <small>絞肉、干丁、油蔥/滷</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	5	2	2	2	713
★ 13	五	白米飯	紅燒豬腩 <small>肉丁/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋葱、蕃茄/炒</small>	甘梅地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>洋芋、玉米、蛋</small>	5	2	2	2	748
★ 16	一	白米飯	迷迭天使腿排 <small>迷迭香、雞腿排/燒</small>	泰好吃打拋肉 <small>絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒</small>	紅片高麗菜 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、海苔、小魚乾</small>	5	2	2	2	717

★ 標示為三章一0申請日
營養師 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