

沅益食品 109年04/06~05/08月菜單 建德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	蛋	豆	蔬	菜	油	熱
								雞	蛋	豆	蔬	菜	油	熱
★	04 / 06	小米飯	沙茶肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	關東煮 煮：白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,玉米Q	肉醬干丁 燒：絞肉S,豆干,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜	肉絲麵線湯 豬肉絲,香菇,麵線	5.2	2.5	2.3	2.4	2.4	717	
★	7	起司燻雞螺旋麵	宮保魚球 炸：魚丁S,花生	桂冠小肉包 蒸：桂冠小肉包	香菇白菜滷 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳,香菇Q	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	5.2	2.4	2.4	2.5	2.5	717	
★	9	紅藜飯	香烤雞腿排 烤：雞腿排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	鮮菇炒敏豆 炒：鮮菇Q,敏豆	有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇,時蔬	5.2	2.5	2.4	2.4	2.4	720	
★	10	白飯	花生燉豬腳 燉：花生,豬腳丁S,豬肉S	糖醋海苔丸 燒：海苔丸,洋蔥Q,甜椒Q	雙色花椰 炒：白,綠花椰菜S	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨	5.1	2.4	2.5	2.5	2.5	712	
★	13	白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S,紅棗	韭菜干片肉絲 炒：韭菜,豆干,豬肉絲S	冬瓜燒肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S	產銷履歷蔬菜	蘿蔔燉湯 蘿蔔,海帶結,排骨	5.1	2.5	2.4	2.5	2.5	717	
★	14	小薏仁飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q,豬肉柳S	香蔥紅絲蛋 炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	脆炒高麗 炒：蒜,高麗菜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔	5.2	2.4	2.4	2.5	2.5	717	
★	16	香蔥蛋炒飯	紅醬咖哩豬 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉S	雞塊X2 炸：雞塊	培根炒花椰 炒：培根,花椰菜S	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.2	2.5	2.4	2.4	2.4	720	
★	17	雜糧飯	蜜汁烤雞排 烤：雞排S	白菜滑豆皮 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳,豆皮	瓜仔肉燥 煮：碎瓜,白蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜,小薏仁,豬肉片	5.1	2.5	2.5	2.4	2.4	715	
★	20	麥片飯	小瓜炒雞丁 炒：小瓜Q,雞丁S	玉米烘蛋 炒：玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	菇菇燒豆腐 燒：彩椒Q,豆腐,鴻喜菇	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶結,排骨	5.1	2.5	2.4	2.5	2.5	717	
★	21	白飯	糖醋咕咾肉 燒：洋蔥Q,豬肉S	奶香起司白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆	竹筍肉絲 炒：竹筍Q,豬肉絲S	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜,雞丁	5.2	2.4	2.5	2.4	2.4	715	
★	23	地瓜飯	黃金魚排 炸：魚排S	義式番茄肉醬 煮：番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	鮮菇粉絲煲 煮：香菇Q,芹,粉絲	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5.2	2.4	2.3	2.5	2.5	714	
★	24	雙色芝麻飯	蒜香雞腿 滷：雞腿S	糖醋嫩油腐 燒：油豆腐,絞肉S	韓式高麗年糕 炒：高麗菜Q,泡菜,年糕	有機蔬菜	什錦鮮菇湯 鮮菇,時蔬	5.1	2.5	2.4	2.4	2.4	713	
★	27	白飯	沙茶魚丁 炒：洋蔥Q,魚丁S	玉米肉燥豆腐 燒：玉米Q,絞肉S,豆腐	絲瓜燒金耳 燒：絲瓜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q	產銷履歷蔬菜	涼薯香菇雞湯 涼薯,香菇,雞肉	5.1	2.4	2.5	2.5	2.5	712	
★	28	十穀米飯	三杯杏菇雞 燒：杏鮑菇Q,雞肉S	西芹炒黑輪 炒：西芹Q,黑輪	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜Q,香菇Q,麵疙瘩	有機蔬菜	香筍肉片湯 筍,豬肉片	5.2	2.4	2.3	2.6	2.6	719	
★	30	什錦炒麵	香烤雞翅 烤：雞翅S	奶黃包 蒸：奶黃包	筍片燴時蔬 燴：筍Q,木耳,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓	5.2	2.4	2.4	2.4	2.4	712	
★	05 / 01	白飯	紅燒豬腱肉 燒：番茄Q,洋蔥Q,豬腱肉S	腰果干丁 燒：豆干,腰果	馬鈴薯肉末 炒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,絞肉S,青豆	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	5.2	2.4	2.3	2.5	2.5	714	
★	4	白飯	鐵路大排 滷：豬排S	魚香豆腐 燒：絞肉S,豆腐,蒜	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海帶芽	5.2	2.5	2.3	2.4	2.4	717	
★	5	玉米飯	腰果雞米花 炸：雞丁S,西芹Q,腰果	塔香白玉雙菇 炒：九層塔,白蘿蔔Q,菇類Q	沙茶粉絲 炒：高麗菜Q,粉絲	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭,西谷米	5.3	2.3	2.4	2.5	2.5	716	
★	7	白飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q,豬肉柳S	番茄香蔥蛋 炒：番茄Q,蛋Q,蔥	什錦雜菜 炒：豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳,韭菜	有機蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯 冬瓜,小薏仁,排骨	5.2	2.5	2.4	2.4	2.4	720	
★	8	糙米飯	古早味土窯雞 燒：雞丁S,紅棗	干丁肉燥 燒：豆干丁,絞肉S	絲瓜金耳菇 煮：絲瓜Q,金耳菇Q	有機蔬菜	魷魚羹湯 紅白蘿蔔,蛋,魷魚羹	5.1	2.4	2.5	2.5	2.5	712	

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★代表當天要申請三章一Q* *菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材,敬請安心食用*
營養師：暨湘云(009296字號)