

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
109年5/11-6/12菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全脫 雞類 (份)	蛋 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 (Kcal)
5/11	一	紅扁豆飯	<b>可樂豬腳控肉</b> <small>豬腳、可樂、豆薯/控</small>	蛋黃芋球+地瓜條 <small>蛋黃芋球、地瓜條/炸</small>	珍珠花生豆 <small>玉米、洋芋、花生、青豆/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 青木瓜肉片湯 <small>青木瓜、肉片</small>	5 .5	2 .3	2 .0	2 .6	7 25
5/12	二	<b>古早香蔥 肉燥麵</b>	<b>照燒雞腿</b> <small>雞腿/滷</small>	敏豆甜條 <small>敏豆、甜不辣/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜 <b>紅豆紫米</b> <small>紅豆、紫米</small>	5 .4	2 .3	2 .0	2 .6	7 18
5/14	四	糙米白飯	<b>蔥爆魚塊</b> <small>鮭魚丁、蔥、洋蔥/爆</small>	彩椒大嫩豆腐 <small>大嫩豆腐、彩椒/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	有機 蔬菜 巧達濃湯 <small>起司、玉米、蛋</small>	5 .2	2 .6	2 .2	2 .5	7 27
5/15	五	白米飯	<b>日式咖哩雞</b> <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>	滷茶蛋肉燥 <small>蛋、絞肉/滷</small>	有機 蔬菜 金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋蔥、肉絲</small>	5 .3	2 .5	2 .0	2 .5	7 21
5/18	一	蕎麥米飯	<b>惡魔無骨雞排</b> <small>天使雞排/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 小魚味噌湯 <small>小魚干、味噌、海芽</small>	5 .5	2 .4	2 .0	2 .6	7 32
5/19	二	白米飯	<b>米蘭燉肉</b> <small>肉丁、洋蔥/燉</small>	芹香黑輪 <small>芹、黑輪/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 .2	2 .4	2 .2	2 .5	7 12
5/21	四	<b>義大利麵</b>	<b>黃金豬排</b> <small>豬排/炸</small>	番茄起司肉醬 <small>絞肉、番茄、洋蔥、起司/煮</small>	高麗炒肉片 <small>高麗、肉片/炒</small>	有機 蔬菜 <b>綠豆湯</b> <small>綠豆</small>	5 .4	2 .2	2 .2	2 .6	7 15
5/22	五	白米飯	<b>香菇燒雞</b> <small>雞丁、香菇/燒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>芝麻、黑豆干/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、蝦皮、木耳絲/炒</small>	有機 蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋、蔬菜</small>	5 .0	2 .4	2 .2	2 .5	6 98
5/25	一	紫米白飯	<b>美式炸雞</b> <small>雞肉/炸</small>	金黃燒絞肉 <small>玉米、絞肉/炒</small>	蘿蔔燒海結 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 火鍋菇菇湯 <small>高麗菜、香菇、金針菇、肉片</small>	5 .2	2 .4	2 .4	2 .6	7 21
5/26	二	白米飯	<b>南洋咖哩豚肉片</b> <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 <b>珍珠奶茶</b> <small>珍珠、茶包、奶粉</small>	5 .2	2 .2	2 .5	2 .5	7 04
5/28	四	芝麻香飯	<b>蒜味大排</b> <small>豬排、蒜/燒</small>	小瓜燴蛋 <small>小黃瓜、蛋/燒</small>	敏豆回鍋干片 <small>敏豆、回鍋干片/煮</small>	有機 蔬菜 韓式昆布湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small>	5 .0	2 .5	2 .2	2 .6	7 10
5/29	五	白米飯	<b>杏鮑菇花雕雞</b> <small>雞丁、杏鮑菇/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small>	什錦粉絲煲 <small>高麗、絞肉、冬粉、蔥/炒</small>	有機 蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5 .4	2 .2	2 .0	2 .5	7 06
6/1	一	白米飯	<b>紅燒豬腩</b> <small>肉丁/燉</small>	蔥燒味噌 油豆腐 <small>油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒</small>	金針菇佛手瓜 <small>佛手瓜、金針菇/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 羅宋蔬菜湯 <small>番茄、蛋、蔬菜</small>	5 .2	2 .4	2 .2	2 .5	7 12
6/2	二	麥片0飯	<b>五香魚塊</b> <small>鮭魚丁、洋蔥/燒</small>	雞塊+搖搖薯條 <small>雞塊、薯條、海苔粉/炸</small>	青山高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜 海芽魚干湯 <small>海芽、小魚干</small>	5 .4	2 .5	2 .0	2 .6	7 33
6/4	四	<b>海苔香鬆 飯</b>	<b>和風金禧排骨</b> <small>排骨/燒</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/燒</small>	有機 蔬菜 <b>芋頭西米露</b> <small>芋頭、西米露</small>	5 .0	2 .4	2 .3	2 .6	7 05
6/5	五	糙米飯	<b>三杯米血雞丁</b> <small>雞丁、九層塔、米血/燒</small>	脆炒西蘭花 <small>花椰菜/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、福州丸、海芽/煮</small>	有機 蔬菜 三絲豆腐湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅絲</small>	2 .1	2 .5	2 .2	2 .5	5 02
6/8	一	白米飯	<b>蔥爆肉絲</b> <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	雪蓮燒毛豆 <small>玉米、毛豆、雪蓮子/燒</small>	麥脆雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	產銷 履歷 蔬菜 蔬菜菇菇湯 <small>蔬菜、秀珍菇、金針菇、肉片</small>	5 .2	2 .3	2 .0	2 .6	7 04
6/9	二	小米香飯	<b>蒜香里肌排</b> <small>里肌排、蒜/燒</small>	洋蔥起司蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜 <b>地瓜芋圓</b> <small>地瓜、芋圓</small>	5 .0	2 .3	2 .2	2 .5	6 90
6/11	四	<b>沙茶炒麵</b>	<b>鄉村滷雞腿</b> <small>雞腿/滷</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	芹香甜條 <small>甜條、芹/炒</small>	有機 蔬菜 香濃玉米湯 <small>玉米、起司、蛋</small>	5 .4	2 .4	2 .0	2 .5	7 21
6/12	五	地瓜絲飯	<b>蒜泥白肉</b> <small>肉片、洋蔥、蒜/煮</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	有機 蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉片、肉骨茶包</small>	5 .1	2 .5	2 .2	2 .5	7 12

營養師 李佳芸

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米