

裕民田精緻午餐

建德國小
109年8.9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★8/31	一	小米0飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜/燙	蛋黃芋球+薯條 蛋黃芋球, 薯條/炸	珍珠燒肉末 玉米, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜, 蛋, 肉片	5 5	2 2	2 0	2 6	7 7
★9/1	二	白米飯	香酥魚排 巴沙魚排/炸	香菇肉燥 絞肉, 干丁, 香菇/煮	瓠瓜肉片 瓠瓜, 肉片/煮	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 冬瓜茶, 山粉圓	5 2	2 6	2 2	2 5	7 7
★9/3	四	胚芽米飯	筍香焗肉 肉丁, 筍/滷	螞蟻上樹 高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 鮮菇/煮	有機蔬菜	玉米起司濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 乳酪絲	5 5	2 5	2 2	2 5	7 0
★9/4	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒	敏豆甜條 甜不辣條, 敏豆/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包	5 4	2 5	2 0	2 6	7 3
★9/7	一	麥片0飯	香酥魚柳條 土魷魚柳/燒	銀芽炒肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒	泰式打拋肉 絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 竹筍, 肉片	5 0	2 6	2 2	2 6	7 7
★9/8	二	白米飯	拿坡里香草燉肉 肉丁, 豆薯, 紅蘿蔔/燉	紅絲炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	蔬菜福州丸 蔬菜, 福州丸/煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨	5 0	2 6	2 3	2 5	7 5
★9/10	四	主廚炒飯	和風里肌排 豬排/燒	冬瓜花生麵筋 冬瓜, 花生, 麵筋/燒	開陽胡瓜 胡瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5 4	2 4	2 3	2 5	7 8
★9/11	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/煮	花枝丸地瓜條 花枝丸, 地瓜條/炸	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	5 5	2 3	2 2	2 3	7 6
★9/14	一	五穀飯	蔥燒魚丁 鯧魚丁, 洋蔥, 蔥/炒	三色甜玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮	麥香雞堡排 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 貢丸, 芹	5 5	2 6	2 0	2 6	7 7
★9/15	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹, 乾魷魚/炒	和風蘿蔔 蘿蔔, 玉米圈/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	5 0	2 6	2 4	2 6	7 2
★9/17	四	日式烏龍麵	蜜汁棒棒腿 雞腿/滷	蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦皮/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	有機蔬菜	貴族巧達濃湯 洋芋, 玉米, 蛋	5 6	2 4	2 0	2 5	7 5
★9/18	五	燕麥飯	香噴噴麻油魚 鯧魚丁, 米血, 麻油/煮	番茄炒蛋 蛋, 洋蔥, 番茄/炒	萵苣肉末 萵苣, 絞肉/燙	有機蔬菜	日式竹輪味噌 蘿蔔, 竹輪, 海帶芽	5 2	2 5	2 3	2 5	7 2
★9/21	一	白米飯	沙茶小肉片 小肉片, 洋蔥/炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜, 鮮菇/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐, 蒜/燒	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	5 0	2 5	2 4	2 5	7 0
★9/22	二	白米飯	檸檬風雞翅 雞翅, 檸檬汁/滷	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/燉	蝦醬高麗菜 高麗菜, 蝦醬/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	5 5	2 6	2 2	2 5	7 8
★9/24	四	地瓜絲飯	蔥燒大排 里肌排, 蔥/燒	毛豆仁燴蛋 蛋, 毛豆, 玉米/燴	韭菜銀芽 豆芽, 韭菜, 肉絲/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 西米露, 芋頭	5 3	2 5	2 3	2 6	7 3
★9/25	五	紫米香飯	綜合菇燒魚 鯧魚丁, 菇/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	鵝蛋佛跳牆 大白菜, 蛋, 香菇絲, 鵝蛋/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	5 5	2 4	2 2	2 6	7 7
★9/26	六	白米飯	卡滋豬排 豬排/炸	大瓜秀珍菇 黃瓜, 秀珍菇/煮	紅燒冬瓜肉末 冬瓜, 絞肉, 枸杞/燉	有機蔬菜	黃豆芽肉片湯 黃豆芽, 肉片, 昆布	5 0	2 6	2 5	2 5	7 0
★9/28	一	白米飯	脆皮香雞排 雞排/炸	玉米小肉球 玉米, 洋芋, 小肉丸/炒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔, 肉片/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚	5 6	2 4	2 3	2 6	7 7
★9/29	二	小米蒸飯	花生燉豬腳 豬腳, 肉丁, 花生/燉	高麗炒年糕 高麗菜, 年糕, 肉片/炒	梅干燒絞肉 絞肉, 梅干/燒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	5 6	2 6	2 0	2 6	7 4
★10/5	一	白米飯	黑胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥/炒	椒鹽百頁地瓜燒 地瓜條, 百頁, 椒鹽/炸	瓠瓜黃金魚蛋 瓠瓜, 香菇, 魚蛋/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 肉片, 大薏仁	5 6	2 6	2 0	2 6	7 4

★ 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