

裕民田精緻午餐

建德國小
109年11/12-12/15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)	油脂肉堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★11/12	四	白醬義大利麵	黃金豬排 豬排/炸	奶香杏菇煮 杏鮑菇、洋蔥、奶油/煮	和風蘿蔔 蘿蔔、玉米圈/煮	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲	5 .4	2 .2	2 .4	2 .6	7 20
★11/13	五	蕎麥米飯	檸檬香雞翅 雞翅/燒	起司歐姆蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	竹筍肉片 筍、肉片、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	5 .0	2 .5	2 .3	2 .5	7 08
★11/16	一	白米飯	故鄉焢肉丁 焢肉、肉丁、海結/煮	宮保高麗炒干片 高麗菜、豆干片、乾辣椒/炒	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	產銷履歷蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	5 .5	2 .4	2 .2	2 .6	7 37
★11/17	二	白米飯	香酥魚柳條 土魷魚柳條/炸	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆、紫米	5 .5	2 .6	2 .0	2 .6	7 47
★11/19	四	紫米0飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小腿/燒	絞肉冬粉煲 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	秀珍菇瓠瓜 秀珍菇、瓠瓜/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	5 .4	2 .3	2 .2	2 .5	7 18
★11/20	五	白米飯	香蔥豬肉 豬肉片、洋蔥/煮	醬燒滷味 百頁、四分干/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞丁、蘿蔔	5 .0	2 .6	2 .0	2 .5	7 08
★11/23	一	白米飯	轟炸酥棒腿 雞腿/炸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5 .0	2 .5	2 .4	2 .6	7 15
★11/24	二	燕麥飯	糖醋魚塊 鯰魚丁、洋蔥、鳳梨/燒	紅娘炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	暖心白玉起司球 蘿蔔、肉片、起司球/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	5 .2	2 .6	2 .3	2 .3	7 18
★11/26	四	白米飯	鐵板蘑菇肉排 豬肉排、蘑菇、洋蔥/燒	日式親子丼 雞肉、洋蔥、蛋/煮	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5 .3	2 .5	2 .2	2 .5	7 26
★11/27	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、九層塔、米血/燒	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲、紅絲/炒	泰式洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	味噌貢丸湯 貢丸、味噌、海芽	5 .4	2 .6	2 .0	2 .5	7 36
★11/30	一	白米飯	椒鹽香雞排 雞排/炸	珍珠肉末 玉米、絞肉/煮	鮮瓜燉肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/燉	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	5 .4	2 .4	2 .2	2 .6	7 30
★12/1	二	紫米白飯	紅燒豬腩 豬腩、肉丁、蘿蔔/燒	茄汁煨嫩腐 豆腐、番茄、洋蔥/煮	砂鍋滷白菜 大白菜、木耳、蛋/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	5 .3	2 .5	2 .3	2 .5	7 29
★12/3	四	胚芽米飯	煙燻雞腿排 雞腿排/燒	菜脯滑蛋 蛋、菜脯/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮香菇、蝦皮/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽	5 .3	2 .6	2 .2	2 .5	7 34
★12/4	五	白米飯	蔥爆魚丁 鯰魚丁、洋蔥、蔥/炒	搖滾薯泥起司球 薯泥起司球/炸	蕪菁燒肉片 蕪菁、肉片/煮	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲、肉絲	5 .5	2 .6	2 .2	2 .5	7 48
★12/7	一	麥片0飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、薑、麻油/燒	田園三色炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒	長豆小魚輪 小魚輪、長豆/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、大蔥仁、肉片	5 .3	2 .5	2 .2	2 .5	7 26
★12/8	二	義大利麵	B3Q無骨里肌 豬排、洋蔥/炒	起司番茄肉醬 絞肉、洋芋、起司/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	有機蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞丁	5 .4	2 .6	2 .3	2 .5	7 43
★12/10	四	糙米飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/炒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔、菇/炒	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	5 .6	2 .4	2 .0	2 .5	7 35
★12/11	五	白米飯	黃金炸魚排 巴沙魚排/炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	5 .5	2 .3	2 .0	2 .6	7 25
★12/14	一	小米0飯	萬巒豬腳焢肉 豬腳、肉丁、筍/滷	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸/煮	產銷履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍、肉片	5 .4	2 .4	2 .2	2 .5	7 26
★12/15	二	白米飯	進擊小翅膀 翅小腿/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓	5 .0	2 .4	2 .1	2 .6	7 00

豆奶

★ 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉。