裕民田精緻午餐

建德國小
110年0222-0327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)	海陸與蛋類(份)	熱量(Kcal)
★ 2/22	一	白米飯	拿坡里魚塊 鯧魚丁, 洋蔥, 番茄/燉	花枝丸雞塊 花枝丸, 雞塊/炸	金黃玉米毛豆 玉米, 毛豆, 馬鈴薯/煮	產銷履歷蔬菜	韓式海結湯 海結, 黃豆芽, 肉片	5.4	2.4	2.0	2.6	725
★ 2/23	二	海苔香鬆飯	暖暖麻油米血 米血, 高麗菜, 薑/煮	酸甜黃金蛋 蛋, 彩椒/燒	菇菇燴黃瓜 黃瓜, 菇/燴	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	5.2	2.6	2.1	2.5	724
★ 2/25	四	白米飯	日式炸豬排 豬排/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 碎瓜/煮	白玉蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	金針菇肉絲湯 金針菇, 肉絲, 蔬菜	5.1	2.6	2.2	2.6	724
★ 2/26	五	小米Q飯	旺旺糖醋雞 雞丁, 洋蔥/炒	客家小炒 豆干, 乾魷魚, 芹, 肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	5.4	2.5	2.1	2.5	731
★ 3/1	一	3/1(一)補休一日										
★ 3/2	二	白米飯(蔬食日)	香菇肉燥 香菇, 絞肉, 洋蔥/燒	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 毛豆/燒	義式馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	5.5	2.3	2.1	2.5	723
★ 3/4	四	五穀飯	傳統滷排骨 排骨/燒	紅絲炒蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒	高麗回鍋片 高麗, 回鍋干片/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	5.2	2.6	2.2	2.5	727
★ 3/5	五	白米飯	酸甜雞肉 雞丁, 洋蔥, 甜椒/煮	炸彈蝦捲 蝦捲/炸	鮮味佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	迪化麵線湯 紅麵線, 筍絲, 紅絲	5.4	2.5	2.1	2.6	735
★ 3/8	一	小米Q飯	杏子豬排 豬排/炸	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 絞肉/煮	豆皮大白滷 大白菜, 豆皮, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	5.4	2.3	2.1	2.6	720
★ 3/9	二	白米飯	日式咖哩魚 鯧魚丁, 洋芋/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮/煮	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 冬瓜茶塊, 山粉圓	5.5	2.3	2.2	2.5	725
★ 3/11	四	油蔥拌麵	岩燒肉排 肉排/燒	冬瓜花生麵筋 冬瓜, 花生, 麵筋/煮	奶黃流沙包 奶黃包/蒸	有機蔬菜	筍片湯 筍片, 豬肉	5.0	2.5	2.0	2.5	700
★ 3/12	五	白米飯	宮保雞丁 雞丁, 花生, 豆薯/燒	蜜汁大黑干 黑豆干, 芝麻/燒	韓式高麗年糕 高麗, 泡菜, 年糕/煮	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲, 海帶, 肉片	5.3	2.4	2.0	2.5	714
★ 3/15	一	麥片飯	海鮮蝦排 蝦排/炸	番茄炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐, 蒜/燒	產銷履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯, 雞丁	5.0	2.3	2.2	2.6	695
★ 3/16	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	海結滷味燙 海結, 麵輪, 薑絲/燴	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜, 絞肉/炒	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜, 肉片	5.3	2.0	2.2	2.5	689
★ 3/18	四	地瓜絲飯	蒜苗炒肉片 肉片, 蒜苗, 洋蔥/炒	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇/炒	客家小炒 豆干片, 肉絲, 乾魷魚/炒	有機蔬菜	芋圓地瓜 地瓜, 芋圓	5.1	2.5	2.0	2.5	707
★ 3/19	五	白米飯	茄汁蜜糖雞 雞丁, 洋蔥, 番茄/燒	九香打拋肉 干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/煮	鮮炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜, 粉絲, 肉絲	5.3	2.6	2.1	2.6	736
★ 3/22	一	紫米白飯	紅燒花生扣肉 肉丁, 花生, 豆薯/紅燒	絞肉油豆腐 絞肉, 油豆腐, 毛豆/煮	秀珍菇黃瓜 黃瓜, 秀珍菇/煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米, 蛋, 起司	5.4	2.4	2.0	2.5	721
★ 3/23	二	羅勒麵	蜜汁雞排 雞腿排/燒	炸雞塊薯條 薯條, 雞塊/炸	洋芋杏菇煮 洋芋, 杏鮑菇, 洋蔥/煮	有機蔬菜	粉圓烤奶 粉圓, 奶粉, 茶包	5.2	2.5	2.0	2.6	719
★ 3/25	四	小米蒸飯	黑蜜嫩肉排 黑蜜肉排/燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐, 沙茶/燒	紅片高麗菜 高麗, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包	5.0	2.4	2.2	2.5	698
★ 3/26	五	白米飯	香蔥肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/煮	南瓜奶醬花枝丸 花枝丸, 蘿蔔, 南瓜/燒	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	5.2	2.3	2.1	2.5	702
★ 3/27	六	白米飯	B3Q雞腿 雞腿/燒	芋香白菜滷 大白菜, 芋頭, 蛋, 香菇絲/煮	豆干肉絲 豆干, 肉絲/滷	有機蔬菜	茶香西米露 冬瓜茶塊, 西米露	5.2	2.4	2.0	2.5	707

★ 標示為三章一Q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、雞肉、鴨肉。