

# 裕民田精緻午餐

建德國小  
110年0507-0610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<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油類肉堅果類<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|--------|----|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| ★ 5/7  | 五  | 紫米飯            | 蘋果西打翅<br><small>雞翅, 蘋果西打/燒</small>     | 脆炒西蘭花<br><small>花椰菜/炒</small>                  | 韓式部隊鍋<br><small>高麗, 泡菜, 肉片/炒</small>       | 有機蔬菜<br>結頭菜, 豬肉                   | 5<br>.4      | 2<br>.2      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 7<br>.1      |
| ★ 5/10 | 一  | 白米飯            | 壽喜燒肉片<br><small>肉片, 洋蔥/燒</small>       | 雪蓮燒毛豆<br><small>玉米, 毛豆, 雪蓮子/燒</small>          | 麥香雞排<br><small>雞堡排/炸</small>               | 產銷履歷蔬菜<br>香菇, 雞丁, 蘿蔔              | 5<br>.5      | 2<br>.5      | 2<br>.1    | 2<br>.6       | 7<br>.4      |
| ★ 5/11 | 二  | 海苔香鬆飯<br>(蔬食日) | 菇菇干丁肉燥煲<br><small>香菇, 絞肉, 干丁/燒</small> | 西紅柿炒蛋<br><small>番茄, 洋蔥, 蛋/炒</small>            | 扁蒲火鍋<br><small>扁蒲, 菇/煮</small>             | 有機蔬菜<br>紅豆, 00                    | 5<br>.1      | 2<br>.3      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 6<br>.9      |
| ★ 5/13 | 四  | 擔擔麵            | 豪大雞排<br><small>雞肉/炸</small>            | 枸杞冬瓜肉末<br><small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒</small>          | 鮮炒雜菜<br><small>高麗, 豆皮/炒</small>            | 香濃玉米湯<br><small>玉米, 起司, 蛋</small> | 5<br>.5      | 2<br>.6      | 2<br>.1    | 2<br>.6       | 7<br>.5      |
| ★ 5/14 | 五  | 胚芽米飯           | 筍香豬腳焢肉<br><small>豬腳, 絞肉, 筍/燉</small>   | 五味燒豆腐<br><small>豆腐, 蔥花, 絞肉/燒</small>           | 蔬菜肉丸球<br><small>蔬菜, 肉丸球, 海芽/煮</small>      | 有機蔬菜<br>枕瓜, 薏仁, 肉片                | 5<br>.1      | 2<br>.5      | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>.0      |
| ★ 5/17 | 一  | 雜糧飯            | 酥香雞翅<br><small>雞翅/炸</small>            | 紅絲炒蛋<br><small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒</small>            | 泰式打拋豬<br><small>絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>      | 產銷履歷蔬菜<br>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包            | 5<br>.3      | 2<br>.6      | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>.3      |
| ★ 5/18 | 二  | 白米飯            | 京都洋蔥魚塊<br><small>鮭魚, 洋蔥/炒</small>      | 彩繪玉米<br><small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>           | 甘甜高麗菜<br><small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒</small>     | 有機蔬菜<br>筍絲, 木耳, 紅絲, 紅麵線           | 5<br>.4      | 2<br>.5      | 2<br>.1    | 2<br>.5       | 7<br>.3      |
| ★ 5/20 | 四  | 白米飯            | 鹽燒小腿雞*2<br><small>翅小腿/燒</small>        | 濃郁咖哩洋芋<br><small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>             | 蒜香鮮筍<br><small>筍, 蒜/炒</small>              | 有機蔬菜<br>綠豆, 薏仁                    | 5<br>.5      | 2<br>.3      | 2<br>.1    | 2<br>.5       | 7<br>.2      |
| ★ 5/21 | 五  | 地瓜絲飯           | 紅燒花生扣肉<br><small>肉丁, 花生, 海結/紅燒</small> | 港式蘿蔔糕<br><small>蘿蔔糕/煎</small>                  | 開陽瓠瓜<br><small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>            | 有機蔬菜<br>豆腐, 小魚乾, 海芽               | 5<br>.4      | 2<br>.3      | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>.1      |
| ★ 5/24 | 一  | 白米飯            | 椒鹽魚排<br><small>虱目魚/炸</small>           | 珍珠燴蛋<br><small>玉米, 蛋/炒</small>                 | 彩繪花椰<br><small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>           | 產銷履歷蔬菜<br>南瓜, 洋芋, 蛋               | 5<br>.5      | 2<br>.4      | 2<br>.0    | 2<br>.6       | 7<br>.3      |
| ★ 5/25 | 二  | 義大利麵           | 蘑菇醬豬排<br><small>豬排, 蘑菇醬/燒</small>      | 番茄起司肉醬<br><small>絞肉, 洋蔥, 番茄, 玉米, 紅蘿蔔/煮</small> | 豆沙包<br><small>豆沙包/蒸</small>                | 有機蔬菜<br>芋圓, 地瓜                    | 5<br>.2      | 2<br>.4      | 2<br>.1    | 2<br>.5       | 7<br>.0      |
| ★ 5/27 | 四  | 白米飯            | 韓式泡菜肉<br><small>肉片, 高麗, 泡菜/燒</small>   | 海帶三絲<br><small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒</small>          | 銀芽炒肉絲<br><small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>  | 有機蔬菜<br>金針菇, 豬肉, 蔬菜               | 5<br>.0      | 2<br>.5      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 7<br>.0      |
| ★ 5/28 | 五  | 蕎麥飯            | 蠔油紅燒雞<br><small>雞丁, 蘿蔔/煮</small>       | 蔬菜冬粉<br><small>蔬菜, 絞肉, 冬粉/炒</small>            | 鮮菇胡瓜<br><small>胡瓜, 菇/煮</small>             | 有機蔬菜<br>紫菜, 蛋                     | 5<br>.2      | 2<br>.3      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 7<br>.0      |
| ★ 5/31 | 一  | 白米飯            | 脆皮炸雞翼<br><small>雞肉/炸</small>           | 酸心豆干<br><small>豆干, 酸菜心/燉</small>               | 和風燒蘿蔔<br><small>蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>          | 產銷履歷蔬菜<br>福菜, 筍片                  | 5<br>.0      | 2<br>.6      | 2<br>.1    | 2<br>.6       | 7<br>.1      |
| ★ 6/1  | 二  | 薏仁米飯           | B3Q醬肉絲<br><small>肉絲, 洋蔥, 蔥/燒</small>   | 敏豆黑輪塊<br><small>黑輪, 敏豆/炒</small>               | 砂鍋白菜滷<br><small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 芋頭/煮</small> | 有機蔬菜<br>蟹絲, 海芽, 蛋                 | 5<br>.2      | 2<br>.2      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 6<br>.9      |
| ★ 6/3  | 四  | 白米飯            | 和風里肌排<br><small>里肌排/燒</small>          | 蝦香高麗<br><small>高麗, 木耳, 蝦皮/炒</small>            | 番茄炒蛋<br><small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>         | 有機蔬菜<br>冬瓜茶塊, 西谷米                 | 5<br>.0      | 2<br>.4      | 2<br>.2    | 2<br>.5       | 6<br>.9      |
| ★ 6/4  | 五  | 燕麥飯            | 鐵板黑椒魚塊<br><small>鮭魚丁, 黑胡椒/燒</small>    | 梅粉地瓜條<br><small>地瓜條/炸</small>                  | 菇菇腐皮瓠瓜<br><small>鮮菇, 瓠瓜, 豆皮/煮</small>      | 有機蔬菜<br>黃豆芽, 昆布, 肉片               | 5<br>.3      | 2<br>.1      | 2<br>.2    | 2<br>.6       | 7<br>.0      |
| ★ 6/7  | 一  | 白米飯            | 南洋咖哩豬<br><small>洋芋, 豬肉, 胡蘿蔔/煮</small>  | 香蒜奶香玉米粒<br><small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>        | 葵花肉丸<br><small>豬肉丸, 蔬菜/燒</small>           | 產銷履歷蔬菜<br>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲         | 5<br>.4      | 2<br>.3      | 2<br>.0    | 2<br>.5       | 7<br>.1      |

★ 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。