

裕民田精緻午餐

建德國小
110年0902-1007菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與糖類 (份)	熱量 (kcal)
★ 9/2	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗, 木耳, 蝦皮/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋葱, 番茄/炒</small>	有機蔬菜 香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	5 .0	2 .4	2 .2	2 .5	6 9 8
★ 9/3	五	燕麥飯	鐵板黑椒魚塊 <small>鯧魚丁, 黑胡椒, 時蔬/燒</small>	遊龍鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼, 地瓜條/炸</small>	菇菇腐皮瓠瓜 <small>鮮菇, 瓠瓜, 豆皮/煮</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>萵豆芽, 昆布, 肉片</small>	5 .4	2 .1	2 .0	2 .6	7 0 3
★ 9/6	一	白米飯	南洋咖哩豬 <small>洋芋, 豬肉, 胡蘿蔔/煮</small>	香蒜奶香玉米粒 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	木耳炒蛋 <small>蛋, 木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5 .4	2 .3	2 .0	2 .5	7 1 3
★ 9/7	二	滷肉飯	松阪雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	白玉土豆麵筋 <small>蘿蔔, 麵筋, 土豆/煮</small>	時蔬鮮筍 <small>鮮筍, 菇/炒</small>	有機蔬菜 紅豆紫米 <small>紅豆, 紫米</small>	5 .4	2 .1	2 .3	2 .5	7 0 6
★ 9/9	四	紫米飯	沙茶燒肉絲 <small>肉絲, 洋葱, 蔥/炒</small>	五香滷蛋干丁 <small>蛋, 絞肉, 干丁/滷</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜/炒</small>	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	5 .0	2 .4	2 .1	2 .5	6 9 5
★ 9/10	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 <small>雞丁, 杏鮑菇, 豆薯/燒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡排/炸</small>	鮮炒大瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 魚蛋/煮</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	5 .3	2 .5	2 .0	2 .6	7 2 6
★ 9/11	六	小米香飯	鐵路滷排骨 <small>排骨/滷</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	甜椒花椰 <small>花椰, 甜椒/炒</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 蛋, 時蔬</small>	5 .2	2 .5	2 .2	2 .6	7 2 4
★ 9/13	一	白米飯	洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	蛋酥佛跳牆 <small>大白菜, 蛋, 香菇絲, 木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜 沙茶肉羹湯 <small>肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 蛋</small>	5 .3	2 .3	2 .0	2 .5	7 0 6
★ 9/14	二	麥片飯	蜜汁棒棒腿 <small>雞腿/滷</small>	香煸敏豆肉末 <small>敏豆, 絞肉/炒</small>	白蘿蔔肉片 <small>白蘿蔔, 肉片/煮</small>	有機蔬菜 海鮮湯 <small>蟹絲, 海芽, 蛋</small>	5 .2	2 .4	2 .2	2 .5	7 1 2
★ 9/16	四	地瓜飯	羅勒煙燻雞排 <small>雞排, 九層塔/燒</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦皮/煮</small>	綜合滷味燙 <small>百頁, 素肚/滷</small>	有機蔬菜 冬瓜茶粉條 <small>粉條, 冬瓜茶塊</small>	5 .0	2 .2	2 .1	2 .5	6 8 0
★ 9/17	五	白米飯	豆豉魚丁 <small>鯧魚丁, 豆豉, 紅椒/燒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	炸玉米脆餅 <small>玉米餅/炸</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>蘿蔔, 豆腐, 海帶芽</small>	5 .2	2 .3	2 .0	2 .6	7 0 4
★ 9/20	一	9/20(一)中秋節彈性放假一日									
★ 9/21	二	9/21(二)中秋節放假一日									
★ 9/23	四	羅勒麵	蔥燒大排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	奶香杏鮑洋芋 <small>洋芋, 杏鮑菇/煮</small>	鮮肉包 <small>肉包/蒸</small>	有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹, 貢丸, 蘿蔔</small>	5 .1	2 .5	2 .1	2 .5	7 1 0
★ 9/24	五	白米飯	紅燒雞 <small>雞丁, 蘿蔔, 香菇/燒</small>	薯條雞塊 <small>雞塊, 地瓜條/炸</small>	豆皮煲白菜 <small>大白菜, 蛋, 豆皮/煮</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	5 .2	2 .3	2 .2	2 .6	7 0 9
★ 9/27	一	蕎麥Q飯	傳統滷肉角 <small>肉角, 軟骨丁, 油條/滷</small>	玉米洋芋 <small>玉米, 洋芋, 毛豆/炒</small>	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	產銷履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>蛋, 海芽</small>	5 .5	2 .0	2 .0	2 .6	7 0 2
★ 9/28	二	白米飯	黃金虱目魚排 <small>虱目魚/炸</small>	韓式泡菜部隊鍋 <small>高麗菜, 泡麵, 泡菜, 肉片, 金針菇, 豆管/煮</small>	肉絲花椰 <small>花椰, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 芋頭西米露 <small>芋頭, 西米露</small>	5 .3	2 .3	2 .2	2 .6	7 1 6
★ 9/30	四	白米飯	蒜味豬排 <small>豬排/燒</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋, 洋葱, 起司/炒</small>	紅燒白玉 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 迪化麵線湯 <small>紅麵線, 肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲</small>	5 .3	2 .4	2 .0	2 .5	7 1 4
★ 10/1	五	紫米飯	糖醋雞丁 <small>雞丁, 洋葱/燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 巧達玉米湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	5 .2	2 .5	2 .0	2 .6	7 1 9
★ 10/4	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐, 豆醬, 蔥/燒</small>	番茄高麗爆肉末 <small>高麗, 番茄, 絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 當歸豬肉湯 <small>當歸, 蘿蔔, 豬肉</small>	5 .0	2 .6	2 .2	2 .5	7 1 3
★ 10/5	二	小米白飯	巴比Q肉片 <small>肉片, 洋葱, 菇/燒</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 蔥, 菜脯/炒</small>	杏鮑菇洋芋 <small>洋芋, 杏鮑菇/煮</small>	有機蔬菜 海芽濃湯 <small>蟹絲, 海芽, 蛋</small>	5 .4	2 .5	2 .1	2 .6	7 3 5
★ 10/7	四	白米飯	可樂豬腳焗肉 <small>豬腳, 肉丁, 蔥/滷</small>	花枝丸地瓜薯薯 <small>花枝丸, 地瓜條/炸</small>	芋香木須白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small>	有機蔬菜 綠豆麥仁 <small>綠豆, 麥仁</small>	5 .5	2 .3	2 .2	2 .6	7 3 0

★ 標示為三草一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。