

裕民田精緻午餐

建德國小
114年4/28-5/31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)
★ 4/28	四	沙茶拌麵 (蔬食日)	絞肉茄汁豆包 <small>絞肉, 豆包/炒</small>	蔬菜肉丸球 <small>蔬菜, 肉丸球/煮</small>	珍珠燴蛋 <small>紅蘿蔔, 玉米, 蛋/炒</small>	有機蔬菜 木須扁蒲湯 <small>木耳, 扁蒲, 豬肉</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .5	7 4 0
★ 4/29	五	蕎麥飯	香菇炒雞丁 <small>香菇, 雞丁, 豆腐/炒</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 蔥花/燒</small>	鮮菇胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜, 菇/煮</small>	有機蔬菜 風味海結湯 <small>海結, 豆芽</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .8	7 5 4
★ 5/2	一	白米飯	南洋咖哩豬 <small>洋芋, 豬肉, 胡蘿蔔/煮</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪, 西芹/炒</small>	產銷履歷蔬菜 魚乾豆腐湯 <small>小魚乾, 豆腐</small>	5 .6	2 .5	2 .0	3 .0	7 6 5
★ 5/3	二	薏仁米飯	海苔雞米花 <small>海苔粉, 雞丁/炸</small>	香蒜奶香玉米粒 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	虎皮蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜茶磚, 山粉圓</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .8	7 5 4
★ 5/5	四	義大利麵	酸辣魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	黑耳炒時蔬 <small>高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	起司番茄絞肉 <small>番茄, 絞肉, 起司, 洋芋/煮</small>	有機蔬菜 豬肉薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 豬肉</small>	5 .2	2 .5	2 .2	2 .8	7 3 3
★ 5/6	五	燕麥飯	黑椒豚肉柳 <small>蔥, 洋蔥, 豬肉/煮</small>	敏豆番薯 <small>敏豆, 番薯/炸</small>	白鑽燴蜜干 <small>芝麻, 豆干/燒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5 .6	2 .5	2 .2	2 .5	7 4 7
★ 5/9	一	白米飯	帶骨雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	黃金佛手瓜 <small>佛手瓜, 玉米圈, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 韓式海結湯 <small>黃豆芽, 昆布, 肉片</small>	5 .5	2 .4	2 .0	2 .5	7 2 8
★ 5/10	二	胚芽0飯	麻香肉片 <small>豆芽, 肉片/燒</small>	西芹炒菇 <small>西芹, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒</small>	鹽酥炸雙拼 <small>百頁, 甜不辣/炸</small>	有機蔬菜 豆薯燜雞湯 <small>豆薯, 薏仁, 雞肉</small>	5 .4	2 .5	2 .2	2 .5	7 3 3
★ 5/12	四	紫米飯	鐵路滷排骨 <small>排骨/滷</small>	培根高麗菜 <small>培根, 高麗菜/炒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蔥, 菜脯, 蛋/炒</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>	5 .4	2 .5	2 .2	2 .8	7 4 7
★ 5/13	五	白米飯	杏鮑菇燒魚 <small>鯪魚丁, 杏鮑菇, 豆腐/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 竹筍風味湯 <small>筍, 豬肉</small>	5 .6	2 .5	2 .2	2 .3	7 3 8
★ 5/16	一	雜糧飯	糖醋大排 <small>豬排/燒</small>	玉米炒雞蛋 <small>玉米, 紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	麻婆絞肉豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥/燒</small>	產銷履歷蔬菜 海鮮濃湯 <small>海苔, 蛋</small>	5 .6	2 .5	2 .0	3 .0	7 6 5
★ 5/17	二	白米飯	老薑麻油雞 <small>雞丁, 高麗, 米血/燒</small>	高麗肉片煮 <small>高麗菜, 金針菇, 肉片/炒</small>	菇菇瓠瓜 <small>鮮菇, 瓠瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 麥片可可亞 <small>麥片, 可可粉</small>	5 .5	2 .6	2 .2	2 .8	7 6 1
★ 5/19	四	地瓜飯	嘎拉脆魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	雙色白玉麵筋 <small>紅蘿蔔, 蘿蔔, 麵筋/煮</small>	三杯杏菇炒干 <small>九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒</small>	有機蔬菜 日式豆醬湯 <small>豆腐, 味噌</small>	5 .6	2 .5	2 .0	2 .8	7 5 6
★ 5/20	五	白米飯	古早味滷肉角 <small>肉片, 蘿蔔/滷</small>	氣炸花枝球*2 <small>花枝丸/炸</small>	蒜味花椰菜 <small>蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 薑絲枕瓜湯 <small>薑, 冬瓜</small>	5 .5	2 .8	2 .0	2 .5	7 5 8
★ 5/23	一	小米香飯	酥脆魚肉 <small>鯪魚丁/炸</small>	市場滷味燙 <small>高麗, 金針菇, 豆干/煮</small>	金黃燴豬肉 <small>玉米, 洋芋, 絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 海菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	5 .5	2 .5	2 .0	3 .0	7 5 8
★ 5/24	二	炸醬麵	蒜味里肌 <small>里肌/燒</small>	甜麵肉燥干丁 <small>絞肉, 干丁/煮</small>	蒙古炒肉絲 <small>豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>芹, 蘿蔔</small>	5 .5	2 .4	2 .2	2 .8	7 4 6
★ 5/26	四	麥片飯	義式番茄豬肉 <small>番茄, 豬肉, 洋芋/燉</small>	鍋貼煎+地瓜薯條 <small>鍋貼, 地瓜條/炸</small>	時蔬鮮筍 <small>鮮筍, 香菇/炒</small>	有機蔬菜 金黃燒芋圓 <small>地瓜, 芋圓</small>	5 .4	2 .8	2 .0	2 .6	7 5 5
★ 5/27	五	白米飯	噴香滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 起司/炒</small>	沙茶關東煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	有機蔬菜 和風味噌湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>	5 .5	2 .6	2 .0	2 .5	7 4 3
★ 5/30	一	蕎麥0飯	沙茶蔥香豬煲 <small>肉片, 洋蔥, 蔥/燒</small>	鮮味黃瓜 <small>大黃瓜, 鮮菇/炒</small>	蒜泥老豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	產銷履歷蔬菜 菇菇燉雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	5 .5	2 .4	2 .1	2 .8	7 4 4
★ 5/31	二	白米飯	鹽燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	福州大0丸 <small>福州丸, 蔬菜/燒</small>	包心白菜粉絲 <small>紅蘿蔔, 白菜, 粉絲/滷</small>	有機蔬菜 甜蜜綠豆湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	5 .5	2 .5	2 .0	2 .8	7 4 9

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。