

裕民田精緻午餐

建德國小
112年11月菜單

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)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 11/1	三	白米飯	炸脆香香雞 雞肉/炸	香菇白菜滷 大白菜、香菇、豆皮/炒	茄汁洋蔥蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 蕙仁、豬肉、洋芋	5 .4	2 .5	2 .5	2 .4	7 36
★ 11/2	四	肉燥乾麵 (蔬食日)	香燒回鍋肉 絞肉、豆干、高麗菜/燒	脆炒花椰 香菇、花椰菜/炒	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐	5 .4	2 .6	2 .0	2 .6	7 40
★ 11/3	五	糙米白飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	木須大瓜煮 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	大溪黑豆干 黑豆干/滷	有機蔬菜	豬肉筍湯 筍片、豬肉	5 .5	2 .5	2 .2	2 .5	7 40
★ 11/6	一	燕麥飯	酥炸花枝排 花枝排/炸	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	5 .5	2 .6	2 .0	2 .6	7 47
★ 11/7	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	豆腐煲 蔥、木耳、豆腐/煮	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5 .7	2 .5	2 .0	2 .5	7 49
★ 11/8	三	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋蔥/燒	蔬菜丸子燒 豬肉丸、大白菜/燒	大桶滷味 素肚、四分干/滷	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花、肉片	5 .5	2 .7	1 .9	2 .5	7 48
★ 11/9	四	白米飯	御膳豬肉排 豬肉排/燒	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 .6	2 .5	1 .7	2 .5	7 35
★ 11/10	五	蕙仁米飯	麻油雞 麻油、雞丁、高麗菜、四分干/炒	豆瓣桂筍 桂筍、紅蘿蔔/炒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、豬肉	5 .7	2 .4	2 .6	2 .5	7 57
★ 11/13	一	白米飯	醬燒魚丁 雞輪、魚丁、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	敏豆肉末 絞肉、敏豆/炒	芹菜素雞 芹、素雞/炒	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	5 .7	2 .6	2 .0	2 .6	7 61
★ 11/14	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小腿/燒	奶香洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、玉米/煮	鮮脆花椰 肉片、花椰/炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	5 .8	2 .4	2 .0	2 .5	7 49
★ 11/15	三	白米飯	蘑菇醬豬柳 豬柳、洋蔥、蘑菇醬/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	季節蔬菜	蔬菜湯 金針菇、豬肉、高麗菜	5 .6	2 .4	2 .0	2 .5	7 35
★ 11/16	四	白米飯	巷口鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	起司歐姆蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、00	5 .4	2 .3	2 .0	2 .7	7 22
★ 11/17	五	紫米0飯	韓式燒肉 泡菜、高麗菜、豬肉/煮	雲集鍋貼 鍋貼/煎	和風白玉煮 蘿蔔、油腐、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜蕙仁湯 冬瓜、豬肉、大蕙仁	5 .7	2 .3	2 .2	2 .5	7 39
★ 11/20	一	白米飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	塔香打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	鮮瓜燉肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/燉	產銷履歷蔬菜	日式風味湯 豆腐、味噌、海芽	5 .4	2 .6	2 .0	2 .7	7 45
★ 11/21	二	蕎麥米飯	咖哩肉片煮 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香白干 白干、芹菜、紅蘿蔔/炒	正宗滷味燙 高麗菜、金針菇、四分干/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、綠豆	5 .6	2 .4	2 .1	2 .4	7 33
★ 11/22	三	白米飯	貴妃燉肉 肉丁、蘿蔔、番茄/燒	蛋酥白菜 白菜、蛋、木耳、紅蘿蔔/煮	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	季節蔬菜	海結肉片湯 海結、豆芽、豬肉	5 .7	2 .5	1 .9	2 .6	7 51
★ 11/23	四	台式炒麵	古早味滷雞排 雞腿排/滷	竹筍肉末 毛豆、筍、絞肉、紅蘿蔔/煮	木耳敏豆 敏豆、木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	5 .8	2 .6	2 .1	2 .4	7 62
★ 11/24	五	五穀飯	三杯雞丁 雞丁、九層塔、四分干/燒	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香豬肉湯 芹、蘿蔔、肉片	5 .7	2 .5	2 .1	2 .5	7 52
★ 11/27	一	白米飯	喀滋魚丁 魚丁/炸	玉米四喜 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉	5 .7	2 .3	2 .0	2 .7	7 43
★ 11/28	二	麥片0飯	家常黃燜雞 雞丁、杏鮑菇、蔥、洋芋/燒	福州丸子燒 福州丸、大白菜/煮	番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、洋蔥、番茄/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 .7	2 .4	2 .3	2 .4	7 45
★ 11/29	三	白米飯	糖醋里肌 豬肉、芝麻/燒	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5 .5	2 .4	1 .9	2 .5	7 25
★ 11/30	四	白米飯	日式雞肉丼 雞肉、洋蔥、蔥/燒	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥、起司/炒	蝦香高麗菜 蝦皮、高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5 .6	2 .3	2 .3	2 .6	7 39

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。

*菜單中含有蛋、堅果、蝦米、大豆、魚類等過敏原，過敏體質者請小心食用。