

裕民田精緻午餐

建德國小
109年2/25-3/31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)	海鮮類 (份)	熱量 (kcal)
★ 2/25	二	麥片0飯	臻甜燒肉 肉片、洋葱/炒	香酥雞堡排 雞堡排/炸	鮮菇燴蒲瓜 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜 紅豆湯	5 2	2 8	2 0	2 0	7 5 9
★ 2/27	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	塔香凍豆腐 凍豆腐、九層塔/燒	古早味白菜滷 白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜 黃豆芽昆布湯	5 3	2 6	2 2	2 6	7 3 8
~228和平紀念日放假一日~											
★ 3/2	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 雞丁、米血/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	洋葱炒蛋 蛋、洋葱/炒	產銷履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯	5 0	2 6	2 0	2 5	7 0 8
★ 3/3	二	沙茶鐵板麵	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、筍/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	有機蔬菜 鮮筍肉片湯	5 2	2 6	2 1	2 4	7 2 0
★ 3/5	四	紫米白飯	糖醋魚丁 水蜜桃魚丁、洋葱、彩椒/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	肉絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜 珍珠奶茶	5 3	2 4	2 2	2 6	7 2 3
★ 3/6	五	白米飯	蜜汁雞腿 雞腿/滷	螞蟻上樹 高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒	鮮菇大黃瓜 黃瓜、木耳、鮮菇/煮	有機蔬菜 味噌竹輪湯	5 2	2 2	2 5	2 6	7 0 9
★ 3/9	一	小米0飯	黑胡椒豬柳 肉柳、洋葱/炒	和風燒豆腐 豆腐、青豆仁/燒	燕菁黃金魚蛋 結頭菜、香菇、魚蛋/煮	產銷履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯	5 0	2 6	2 3	2 4	7 1 1
★ 3/10	二	白米飯	BBQ里肌排 里肌排/滷	香噴噴滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	有機蔬菜 芋頭西米露	5 2	2 6	2 0	2 5	7 2 2
★ 3/12	四	芝麻香飯	紅燒豬腩 肉丁、蘿蔔/煮	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	雞絲黃豆芽 黃豆芽、雞絲、韭菜/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯	5 3	2 6	2 0	2 5	7 2 9
★ 3/13	五	白米飯	家傳花雕雞 雞丁、杏鮑菇/煮	海味蒲瓜 扁蒲、蝦皮、木耳/煮	雞塊+脆薯條 雞塊、薯條/炸	有機蔬菜 巧達濃湯	5 5	2 4	2 2	2 6	7 3 7
★ 3/16	一	白米飯	迷迭天使雞排 迷迭香、雞排/燒	塔香打拋肉 絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒	蝦香高麗 高麗、蝦皮、紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 日式豆腐湯	5 0	2 6	2 0	2 5	7 0 8
★ 3/17	二	義大利麵	和風里肌排 里肌排/燒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	義式起司肉醬 絞肉、洋芋、蕃茄、玉米/煮	有機蔬菜 什錦菇菇湯	5 0	2 4	2 6	2 6	7 1 2
★ 3/19	四	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、洋葱/炒	椰香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮	夜市滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/燙	有機蔬菜 綠豆薏仁	5 6	2 5	2 0	2 6	7 4 7
★ 3/20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 雞腿/滷	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	有機蔬菜 客家米粉湯	5 5	2 5	2 2	2 5	7 4 0
★ 3/23	一	白米飯	酥炸魚排 巴沙魚排/炸	蝦香豆皮高麗 高麗、豆皮、蝦皮/炒	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜 雪花羅宋湯	5 2	2 6	2 2	2 6	7 3 1
★ 3/24	二	胚芽米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜 紅豆奶茶	5 4	2 5	2 0	2 5	7 2 8
★ 3/26	四	蔬菜鐵板麵	香滷大排 豬排/滷	白玉肉片 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	西紅柿炒雞蛋 蛋、洋葱、蕃茄/炒	有機蔬菜 金茸肉絲湯	5 0	2 6	2 4	2 6	7 2 2
★ 3/27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔/煮	海苔丸燒 海苔丸/燒	有機蔬菜 竹筍肉片湯	5 0	2 5	2 3	2 6	7 1 2
★ 3/30	一	白米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	西芹炒黑輪 黑輪、西芹/炒	玉米滑蛋 蛋、玉米/炒	產銷履歷蔬菜 冬瓜排骨湯	5 0	2 6	2 0	2 5	7 0 8
★ 3/31	二	小米蒸飯	可樂雞翅 雞翅/滷	培根白醬洋芋 培根、洋芋/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	有機蔬菜 肉骨茶湯	5 3	2 6	2 2	2 5	7 3 4

★ 標示為三餐一0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