

沅益食品 110年03/29~05/06菜單 建德國小



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★	03/29	白飯	照燒里肌排 燒：里肌排S	海結燒油腐 燒：海帶結.油豆腐	蒲瓜百匯 炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔.豬肉絲		5.1	2.4	2.5	2.5	710
★	03/30	茄汁螺旋麵 兒童節特餐	檸檬雞翅 烤：檸檬雞翅S	奶黃包 蒸：奶黃包S	雞塊+可樂餅 炸：雞塊S.可樂餅S	有機蔬菜	熊貓冬瓜茶 冬瓜茶磚.西谷米.珍珠		6.5	2.2	1.8	2.8	771
04/01(三)運動會補假													
★	4/6	小米飯 蔬食日	海結滷蛋 燒：海帶結.蛋Q	蔥燒干丁 燒：豆干.紅蔥頭	脆炒花椰 炒：花椰菜S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.粉絲		5.2	2.5	2.4	2.4	715
★	4/8	白飯	古早味大排 燒：豬排S	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚片		5.2	2.4	2.1	2.5	709
★	4/9	白飯	杏菇醬燒雞 燒：雞肉S.杏鮑菇Q	蝦香大瓜 燒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦皮	海帶干絲 炒：海帶絲.豆干絲.豬肉絲S	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍.菇類		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	4/12	地瓜飯	三杯雞 炒：雞丁S.九層塔	腰果什錦燒 燒：豆干.紅白蘿蔔Q.腰果	高麗肉茸 燒：高麗菜Q.絞肉S	履歷蔬菜	沙茶肉羹湯 芹菜.紅蘿蔔.肉絲S.蛋		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	4/13	白飯	巴比Q燒肉片 燒：肉片S.洋蔥Q.香菇Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q.獅子頭S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S	有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇.時蔬		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	4/15	香蔥蛋炒飯	鮮味魚排 炸：魚排S	彩椒干片 炒：豆干片.敏豆Q.彩椒Q	脆炒豆薯 炒：豆薯Q.木耳Q	有機蔬菜	紅豆小薏仁 紅豆.小薏仁		5.2	2.4	2.1	2.6	714
★	4/16	胚芽飯	蜜汁燒雞 燒：彩椒Q.雞丁S	金茸炒青花 燒：金茸Q.青花菜S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q	有機蔬菜	排骨酥湯 白菜.排骨		5.1	2.4	2.4	2.5	710
★	4/19	黑芝麻飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q.排骨S.豬肉S	玉米雞茸 燒：玉米S.紅蘿蔔Q.雞茸S.毛豆S	蒜香油豆腐 燒：油豆腐.蒜頭	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐		5.2	2.4	2.5	2.2	712
★	4/20	白飯	咖哩雞 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q.絞肉S	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓		5.2	2.3	2.4	2.5	709
★	4/22	茄汁炒麵	粉嫩雞腿 滷：雞腿S	什錦滷味 燒：百頁.海帶結.紅蘿蔔Q	彩椒白花椰 炒：白花椰S.彩椒Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.小薏仁.肉片		5.1	2.4	2.4	2.6	714
★	4/23	白飯	鐵板豬柳 燒：豬肉柳S.洋蔥Q	肉燥粉絲 炒：粉絲.西芹Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q.蝦米	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬.豆腐		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	4/26	紫米飯	鍋燒羅勒雞 燒：雞肉S.九層塔	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q.油豆腐.玉米S	小瓜肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線.木耳.肉絲S		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	4/27	台式炒麵	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S.海苔粉	洋蔥炒肉絲 炒：洋蔥Q.豬肉絲S.毛豆S	腰果蜜汁豆干 燒：豆干.腰果.芝麻	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋Q	黑豆奶	5.2	2.5	2.4	2.4	720
★	4/29	白飯	蔥燒雞翅 燒：雞翅S.青蔥	杏菇洋芋 燒：馬鈴薯Q.杏鮑菇Q	芹香五柳 炒：豆薯Q.彩椒Q.芹菜Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭.西谷米		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	4/30	十穀飯	番茄燉肉 燉：豬肉S.番茄Q.洋蔥Q	香蔥脆脯蛋 炒：菜脯.蛋Q.青蔥	豆瓣筍絲 炒：竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉絲S	有機蔬菜	昆布肉片湯 昆布.肉片S		5.2	2.4	2.4	2.5	717
★	5/3	白飯	卡啦雞腿排 炸：雞腿排S	鐵板油豆腐 燒：油豆腐.紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒：花椰菜S.蒜頭	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔.肉片S		5.1	2.4	2.3	2.6	712
★	5/4	紅藜飯 蔬食日	壽喜燒豆腐 燒：菇類Q.豆腐	香蔥蒸蛋 蒸：蛋Q.青蔥	彩蔬敏豆 燒：敏豆Q.彩椒Q	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆.QQ圓		5.2	2.3	2.3	2.5	707
★	5/6	白飯	杏菇花雕雞 燒：雞丁S.杏鮑菇Q	豆薯炒肉片 炒：豆薯Q.豬肉片S	沙茶冬粉 炒：高麗菜Q.冬粉	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌.海帶芽		5.2	2.4	2.2	2.5	712

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code / 營養師：暨湘云 04/27(二)公糧回饋黑豆奶