

裕民田精緻午餐

建德國小
110年11/15-12/20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(kca)
★ 11/15	一	白米飯	日式咖哩肉片 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	八寶肉燥干丁 <small>玉米, 干丁, 絞肉, 毛豆/煮</small>	雞塊地瓜餐 <small>地瓜, 雞塊/炸</small>	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片</small>	5	2	2	2	73
★ 11/16	二	五穀飯	古早味滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔, 海結/煮</small>	正宗豆品燙 <small>高麗菜, 金針菇, 豆皮, 百頁/煮</small>	有機蔬菜 粉圓烤奶 <small>粉圓, 奶粉, 茶包</small>	5	2	2	2	71
★ 11/18	四	白米飯	紅燒燉肉 <small>肉丁, 蘿蔔, 番茄/燒</small>	福州丸子燒 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	暖心蕪菁圈 <small>蕪菁, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	有機蔬菜 紅麵線湯 <small>紅麵線, 筍絲</small>	5	2	2	2	72
★ 11/19	五	蕎麥米飯	氣泡雞翅 <small>雞翅/滷</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	竹筍肉片 <small>筍, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 豬肉, 大薏仁</small>	5	2	2	2	71
★ 11/22	一	白米飯	椒鹽大香雞排 <small>雞排/炸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒</small>	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	5	2	2	2	71
★ 11/23	二	鐵板蘑菇麵	五香腿排燒 <small>雞腿排/燒</small>	芹炒黑輪 <small>黑輪, 芹/炒</small>	和風白玉海結 <small>蘿蔔, 海結, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 肉絲總匯湯 <small>肉絲, 蔬菜</small>	5	2	2	2	72
★ 11/25	四	白米飯	御膳豬肉排 <small>豬肉排/燒</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜, 絞肉/煮</small>	蒜香豆芽 <small>豆芽, 蒜, 蔥/燒</small>	有機蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	5	2	2	2	72
★ 11/26	五	薏仁米飯	塔香三杯魚丁 <small>鯧魚丁, 九層塔, 米血/燒</small>	泰式醬獅子頭 <small>獅子頭, 蔬菜/燒</small>	洋芋煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 肉片/煮</small>	有機蔬菜 日式風味湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5	2	2	2	72
★ 11/29	一	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/燒</small>	珍珠肉末 <small>玉米, 絞肉, 毛豆/煮</small>	鮮瓜燉肉片 <small>黃瓜, 紅蘿蔔, 肉片/燉</small>	產銷履歷蔬菜 菇菇火鍋湯 <small>香菇, 金針菇, 高麗, 肉片</small>	5	2	2	2	71
★ 11/30	二	麥片0飯	麥脆炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	白鑽黑豆干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 蛋, 木耳/煮</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆, 00</small>	5	2	2	2	71
★ 12/2	四	胚芽米飯	照燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	菜脯滑蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲, 鮮香菇, 蝦皮/煮</small>	有機蔬菜 和風豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5	2	2	2	70
★ 12/3	五	白米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳, 洋蔥/燒</small>	紅燒板豆腐 <small>板豆腐, 蔥/燒</small>	蕪菁燒肉片 <small>蕪菁, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 福菜粉絲湯 <small>福菜, 粉絲, 肉絲</small>	5	2	2	2	73
★ 12/6	一	蕎麥飯	咋啦魚 <small>虱目魚/炸</small>	田園三色炒蛋 <small>蛋, 玉米, 紅蘿蔔/炒</small>	豆豆小魚輪 <small>小魚輪, 敏豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜 枕瓜肉片湯 <small>枕瓜, 大蔥, 肉片</small>	5	2	2	2	73
★ 12/7	二	白米飯	暖呼麻油雞 <small>雞丁, 米血, 薑/燒</small>	金針菇炒高麗 <small>高麗, 金針菇, 木耳/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 干丁, 瓜仔/煮</small>	有機蔬菜 白玉雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁</small>	5	2	2	2	71
★ 12/9	四	義大利麵	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	奶黃包子 <small>奶黃包/蒸</small>	起司肉醬 <small>絞肉, 玉米, 洋芋, 起司/煮</small>	有機蔬菜 黑糖地瓜 <small>地瓜, 芋圓</small>	5	2	2	2	72
★ 12/10	五	白米飯	可樂雞翅 <small>雞翅, 可樂/滷</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔, 肉羹/煮</small>	濃香咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 菇菇蔬菜湯 <small>蔬菜, 香菇, 金針菇, 肉片</small>	5	2	2	2	72
★ 12/13	一	12/13(一)親子教育日補假一日									
★ 12/14	二	白米飯	香酥魚塊 <small>鯧魚丁/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥/燒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜, 肉片/煮</small>	有機蔬菜 冬瓜露粉圓 <small>冬瓜, 茶葉, 山粉圓</small>	5	2	2	2	70
★ 12/16	四	白米飯	蜜汁排骨 <small>排骨/燒</small>	西芹炒干片 <small>豆干片, 肉絲, 西芹/炒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒</small>	有機蔬菜 淡水排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>	5	2	2	2	71
★ 12/17	五	燕麥飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	滷味燙 <small>高麗, 豆皮, 百頁, 金針菇/煮</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡/炸</small>	有機蔬菜 玉米洋芋湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 洋芋, 蛋</small>	5	2	2	2	71
★ 12/20	一	白米飯	酥脆炸雞 <small>雞肉/炸</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉, 干丁, 九層塔/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 蛋, 木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜 薑絲瓜瓜湯 <small>冬瓜, 薑, 魚丸</small>	5	2	2	2	71

★ 標示為三章一0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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。