

裕民田精緻午餐

八德國中104年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	美味副菜	新鮮蔬菜	湯品	全穀 類 (份)	豆 類 (份)	蔬 菜 (份)	海 鮮 類 (份)	熱 量 (Kcal)
11/2	一	麥片0飯	芝麻蜜燒雞 彩椒、芝麻、雞丁/燒	酸心百頁(非) 酸菜心、*百頁/燒	香菇肉燥茼蒿 香菇、絞肉、茼蒿/煮	吉園圃蔬菜	竹筍湯 竹筍、肉片	6.0	2.7	2.2	2.8	804
11/3	二	白米飯	荷香扣肉 筍、肉丁/滷	香酥魚柳 魚柳/炸	芋香白菜滷 芋頭、大白菜、蛋/煮	有機蔬菜	芋圓撞奶 芋圓、糖、奶粉、茶包	6.2	2.7	2.0	3.0	822
11/4	三	羅勒 白醬麵	唐揚雞丁 雞丁/炸	芹香黑椒油腐 芹、油豆腐/燒	爆漿餐包 蝦漿餐包/烤	季節蔬菜	香菇豆薯湯 香菇、豆薯、肉片	6.2	2.7	1.5	3.0	809
11/5	四	白米飯	蒜香里肌排 蒜、裡肌排/燒	起司培根蛋 起司、培根、蛋/炒	關東煮 雞腿、玉米、火鍋料/煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、糖	6.0	3.0	2.0	2.5	808
11/6	五	白米飯	蜜汁雞翅 雞翅/滷	螞蟻上樹 冬菇、高麗菜、絞肉/炒	黃瓜三絲羹 鮮菇、大瓜、三絲羹/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.5	2.0	2.5	805
11/9	一	白米飯	卡拉香雞排 香雞排/炸	客家小炒(非) *豆干、肉絲、乾魷魚/炒	枸杞金耳冬瓜 枸杞、冬瓜、金針菇/燒	吉園圃蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.0	2.8	1.8	3.0	810
11/10	二	白米飯	椰香咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	五香滷蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	毛豆竹筍麵輪 毛豆、海帶、麵片/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草、QQ	6.0	3.0	1.8	2.5	803
11/11	三	海苔 香鬆飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、肉丁/滷	鮮菇花椰菜 鮮菇、花椰菜/炒	小餡餅*2 餡餅/煎	季節蔬菜	麵線肉羹湯 紅薯粉、肉絲、肉羹	6.3	2.5	1.8	2.8	800
11/12	四	白米飯	五香雞腿 雞腿/燒	梅干肉燥 梅干菜、絞肉/煮	四季豆甜條 四季豆、甜條/炒	有機蔬菜	黑糖豆花湯 黑糖、豆花	6.0	3.0	1.8	2.5	803
11/13	五	紫米白飯	芝麻壽喜燒 芝麻、肉片、洋蔥、魚板/煮	雞塊花枝丸 雞塊、花枝丸/炸	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.0	2.8	1.8	3.0	810
11/16	一	白米飯	黑胡椒豬柳 洋蔥、豬柳/炒	玉米三色(非) *玉米、紅蘿蔔、青豆/煮	香菇麵筋 香菇、麵筋、冬瓜/煮	吉園圃蔬菜	芹珠蘿蔔湯 芹珠、蘿蔔	6.5	2.5	1.5	2.7	802
11/17	二	小米蒸飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐 絞肉、豆腐/煮	蛋酥大白菜 蛋、大白菜、木耳/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	6.0	3.0	2.0	2.7	817
11/18	三	義大利麵	美式炸雞 雞肉/炸	起司義式紅醬 起司、番茄、洋蔥、絞肉/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋	6.2	2.7	1.5	3.0	809
11/19	四	白米飯	三杯雞丁 柴雞、雞丁/炒	甘梅地瓜條 甘梅粉、地瓜/炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	有機蔬菜	奶茶三兄弟 奶茶、芋圓、茶包	6.5	2.7	1.8	3.0	838
11/20	五	白米飯	和風里肌排 里肌排/燒	白醬洋芋燒 培根、洋芋、紅蘿蔔/煮	韓式高麗年糕 泡菜、高麗、年糕/炒	有機蔬菜	鮮菇刺瓜湯 鮮菇、刺瓜、肉片	6.5	2.5	2.0	2.5	805
11/23	一	白米飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	番茄炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	鐵板油豆腐(非) *油豆腐、木耳/燒	吉園圃蔬菜	客家米粉湯 芹菜、蔬菜、絞肉、米粉	6.0	3.0	1.8	3.0	825
11/24	二	白米飯	韓式肉排 韓式肉排/燒	芹香甜條 芹、甜條/炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	薑汁傳統豆花 薑、黑糖、豆花	6.5	2.5	1.8	2.7	809
11/25	三	海苔 香鬆飯	沙茶肉絲 沙茶、洋蔥肉絲/炒	蒜味香腸 蒜、香腸/燒	塔香敏豆百頁 九層塔、敏豆、百頁/炒	季節蔬菜	酸辣湯 筍絲、紅絲、木耳	6.0	3.0	1.8	2.8	816
11/26	四	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	瓜仔蒸肉燥 瓜仔、絞肉、碎干丁/煮	開陽白玉絲 蝦皮、蘿蔔絲/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、QQ	6.0	3.0	2.0	2.5	808
11/27	五	胚芽米飯	鳳梨咕咾肉 鳳梨、咕咾肉/燒	滷蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、蔬菜	6.2	2.7	2.2	2.8	818
11/30	五	白米飯	暖呼呼雞腿 雞丁/煮	蒜泥四分干(非) *四分干、蒜/滷	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	吉園圃蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.0	2.7	2.2	2.8	801

*星期一提供吉園圃蔬菜及非基因改造食材，星期二、四、五供應有機蔬菜。