

逸馨園

建德國小

5/7-6/10美味菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧(份)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
5/7	五	芝麻飯	白玉燉肉	洋蔥炒蛋	開陽高麗	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			台灣CAS豬肉角、台灣CAS豬軟骨丁、Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔(煮)	Q蛋、Q洋蔥(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、蝦米(炒)		Q大黃瓜、台灣CAS豬排骨、Q紅蘿蔔(煮)					
5/10	一	小米飯	蒜泥肉片	紅丁炒蛋	麥克雞塊*2	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			台灣CAS豬肉片、蒜泥(煮)	Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)	台灣CAS雞塊*2(炸)		海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)					
5/11	蔬	法式白醬麵	香滷四角油腐	芝麻包	蒜香銀芽	有機蔬菜	紅豆烤奶	5.3	2.5	2.4	2.1	702
			非基改四角油豆腐(滷)	芝麻包(蒸)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蒜(炒)		紅豆、奶粉、紅茶包(煮)					
5/13	四	香Q白飯	椒鹽翅小腿*2	洋蔥肉絲	芋丁四彩	有機蔬菜	酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			台灣CAS翅小腿*2(炒)	台灣CAS豬肉絲、Q洋蔥絲、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)		非基改豆腐塊、台灣CAS豬內肉、台灣豆絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳塊(煮)					
5/14	五	五穀飯	洋芋燉肉	布丁蒸蛋	梅干香筍	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			台灣CAS豬肉角、台灣CAS豬軟骨丁、Q馬鈴薯丁(煮)	Q蛋(蒸)	台灣筍干、台灣梅干菜(煮)		Q蘿蔔、台灣CAS豬排骨(煮)					
5/17	一	燕麥飯	香滷雞腿	干丁滷肉	翠炒青花	產銷履歷蔬菜	蕃茄時蔬湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			台灣CAS雞腿(滷)	台灣CAS豬絞肉、非基改豆干丁(滷)	CAS青花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q蕃茄、Q時蔬、Q洋蔥(煮)					
5/18	二	三色炒飯	醬燒大排	奶皇包	高麗油片絲	有機蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			台灣CAS豬排(燒)	奶皇包(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、非基改油片絲(炒)		Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)					
5/20	四	香Q白飯	酥炸魚丁	蕃茄肉醬	螞蟻上樹	有機蔬菜	綠豆QQ	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			Q魚丁(炸)	台灣CAS豬絞肉、Q蕃茄(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)		綠豆、QQ(煮)					
5/21	五	什穀飯	塔香三杯雞	海結麵輪	香烤地瓜條	有機蔬菜	芋香米粉湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			台灣CAS雞丁、CAS米血糕、九層塔(炒)	海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)	Q地瓜條(烤)		Q芋頭、米粉、Q紅蘿蔔、台灣CAS豬肉絲(煮)					
5/24	一	芝麻飯	香酥雞柳條*2	瓜瓜滷肉	紅絲炒蛋	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			台灣CAS雞柳條*2(炸)	台灣CAS豬絞肉、脆瓜(煮)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(煮)		非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					
5/25	二	香Q白飯	日式咖哩肉片	黃金滷蛋	芋香大白	有機蔬菜	海結肉片湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			台灣CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)	Q蛋(滷)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芋頭丁(炒)		海帶結、台灣CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片(煮)					
5/27	四	什錦鍋燒烏龍麵	蜜汁雞翅	白玉福州丸	蒜香大溪干片	有機蔬菜	沙茶魷魚羹	5.4	2.5	2.2	2.3	713
			台灣CAS雞翅(烤)	Q蘿蔔、CAS福州丸(滷)	非基改大溪豆干、蒜(炒)		Q大白菜、CAS魷魚羹、台灣筍塊、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、沙茶(煮)					
5/28	五	小米飯	筍干燉肉	高麗寬粉	茶碗蒸	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			台灣CAS豬肉角、台灣CAS豬軟骨丁、台灣筍干(滷)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、寬粉(炒)	Q蛋(蒸)		冬瓜茶塊、山粉圓(煮)					
5/31	一	香Q白飯	窯烤雞腿	西西里滷肉	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	火鍋豆腐湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			CAS雞腿(烤)	台灣CAS豬絞肉、Q蕃茄Q馬鈴薯丁、Q洋蔥(煮)	Q蛋、Q非基改玉米粒(炒)		Q時蔬、台灣CAS肉片、非基改豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)					
6/1	二	香Q白飯	酥炸豬排	洋蔥炒蛋	客家小炒	有機蔬菜	玉米濃湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			CAS豬排(炸)	Q蛋、Q洋蔥(炒)	非基改豆干片、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q非基改玉米粒、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁(煮)					
6/3	四	招牌炒飯	鐵路大排	關東煮	椒鹽黑輪條	有機蔬菜	紅豆粉圓	5.4	2.5	2.2	2.3	713
			CAS豬排(滷)	Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、海帶結(煮)	黑輪條(炒)		紅豆、粉圓(煮)					
6/4	五	小米飯	塔香三杯雞	三色炒蛋	開陽高麗	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			CAS雞丁、CAS米血糕、Q九層塔(炒)	Q蛋、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蝦米(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、CAS豬排骨(煮)					
6/7	一	芝麻飯	香烤魷魚排	干丁絞肉	紅仁烘蛋	產銷履歷蔬菜	海芽小魚湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS魷魚排(烤)	CAS豬絞肉、非基改豆干丁(滷)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(炒)		海帶芽、小魚干、Q紅蘿蔔絲(煮)					
6/8	二	主廚鐵板麵	照燒豬排	炭烤地瓜條	芹香銀芽	有機蔬菜	奶香西米露	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			CAS豬排(燒)	Q地瓜(烤)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芹菜絲(炒)		西谷米、奶粉(煮)					
6/10	四	香Q白飯	糖醋豬肉丁	玉米肉臊	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉角(燒)	CAS豬絞肉、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)	冬粉、Q時蔬(炒)		非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					

熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：五穀根莖類68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※6/8(二)公糧回饋黑豆奶

*皆使用非基因改造食材
營養師:黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)