

** 逸馨園 ** 建德國小 4/28-5/31 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)	油脂類(份)	熱量(卡)
4/28	蔬	招牌鐵板炒飯	客家小炒 <small>非基改豆干、CAS豬肉絲(炒)</small>	香烤地瓜條 <small>Q地瓜(烤)</small>	泰式黃金蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	有機蔬菜 紫菜小魚湯 <small>紫菜、小魚干、Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.4	2.5	2.2	2.3	713
4/29	五	燕麥飯	香滷雞翅 <small>台灣CAS雞翅(滷)</small>	打拋絞肉 <small>台灣CAS豬絞肉、Q洋蔥、Q蕃茄、九層塔(煮)</small>	什錦黃瓜 <small>Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.5	714
5/2	一	香Q白飯	卡拉雞排 <small>CAS雞排(炸)</small>	咖哩肉片 <small>台灣CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)</small>	蛋酥大白 <small>Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜粉條 <small>綠豆、粉條、冬瓜茶塊(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/3	二	糙米飯	照燒里肌豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	玉米肉臊 <small>Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q毛豆仁、CAS豬絞肉(炒)</small>	翠炒花椰 <small>CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜、CAS豬排骨、Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/5	四	主廚炒飯	菲力雞排 <small>Q雞排(燒)</small>	關東煮 <small>Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q非基改玉米塊、海帶結(煮)</small>	五香滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋、Q馬鈴薯丁(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/6	五	芝麻飯	白玉燉肉 <small>CAS豬肉角、Q蘿蔔(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>Q蛋、Q洋蔥(炒)</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜、紅蘿蔔絲、木耳絲、蝦米(炒)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>Q大白菜、CAS豬肉排、台灣榨菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
5/9	一	小米飯	蒜泥肉片 <small>CAS豬肉片、Q洋蔥片、蒜泥(煮)</small>	紅丁炒蛋 <small>Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	麥克雞塊*3 <small>CAS雞塊*3(炸)</small>	產銷履歷蔬菜 海芽豆腐湯 <small>海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/10	二	蕃茄肉醬麵	椒鹽翅小腿*2 <small>CAS翅小腿*2(炒)</small>	香滷四角油豆腐 <small>非基改油豆腐(滷)</small>	蒜香銀芽 <small>Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蒜(炒)</small>	有機蔬菜 紅豆烤奶 <small>Q紅豆、奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
5/12	四	香Q白飯	蔥燒魚丁 <small>Q鱈魚丁、Q蘿蔔(燒)</small>	洋蔥肉絲 <small>CAS豬肉絲、Q洋蔥(炒)</small>	芋丁四彩 <small>Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐塊、Q紅蘿蔔塊、台灣榨菜、Q木耳、台灣筍(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/13	五	五穀飯	洋芋燉肉 <small>CAS豬肉角、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁(煮)</small>	布丁蒸蛋 <small>Q蛋(蒸)</small>	敏豆甜條 <small>履歷敏豆、CAS魚輪條(炒)</small>	有機蔬菜 豆薯肉絲湯 <small>Q豆薯、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/16	一	燕麥飯	麻油米血雞丁 <small>CAS雞丁、CAS米血糕、麻油(煮)</small>	養生蒸地瓜 <small>Q地瓜(蒸)</small>	翠炒青花 <small>CAS青花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 蕃茄時蔬湯 <small>Q蕃茄、Q時蔬、Q蛋、CAS豬肉片、非基改豆腐(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/17	二	三色炒飯	醬燒大排 <small>CAS豬排(燒)</small>	沙茶豆干&甜不辣 <small>非基改豆干、CAS魚輪片、沙茶(炒)</small>	什錦高麗 <small>Q高麗菜、Q木耳絲、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋、Q馬鈴薯丁(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.1	702
5/19	四	香Q白飯	酥炸魷魚排 <small>CAS魷魚排(炸)</small>	蕃茄肉醬 <small>CAS豬絞肉、Q蕃茄、Q洋蔥(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)</small>	有機蔬菜 奶香QQ西米露 <small>西谷米、QQ、奶粉(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/20	五	什穀飯	泡菜燒肉 <small>CAS豬肉片、泡菜(炒)</small>	海結麵輪 <small>海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	有機蔬菜 筍片雞丁湯 <small>CAS雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/23	一	芝麻飯	蔥燒雞排 <small>CAS雞排、蔥(燒)</small>	瓜瓜滷肉 <small>CAS豬絞肉、台灣脆瓜(滷)</small>	毛豆炒蛋 <small>Q蛋、CAS毛豆、Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/24	二	香Q白飯	日式咖哩肉片 <small>台灣CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)</small>	黃金滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	芋香大白 <small>Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芋頭丁(炒)</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>CAS豬肉片、海帶結、Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/26	四	什錦鍋燒烏龍麵	鹽酥雞丁 <small>Q雞丁(炸)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)</small>	蒜香大溪干片 <small>非基改大溪干片、蒜(炒)</small>	有機蔬菜 沙茶魷魚羹 <small>Q魷魚、CAS魷魚、台灣筍塊、Q紅蘿蔔、Q木耳、台灣榨菜、沙茶(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/27	五	小米飯	筍香燉肉 <small>CAS豬肉角、CAS豬軟骨丁、台灣筍片(滷)</small>	沙茶海根 <small>海帶根、Q紅蘿蔔絲、沙茶(炒)</small>	茶碗蒸 <small>Q蛋(蒸)</small>	有機蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/30	一	香Q白飯	鐵路大排 <small>CAS豬排(滷)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐、Q紅蘿蔔片、Q木耳片(煮)</small>	翠炒敏豆 <small>履歷敏豆、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 暖胃火鍋湯 <small>Q高麗菜、台灣CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/31	二	香Q白飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞丁、CAS米血糕、九層塔(炒)</small>	遊龍鍋貼*2 <small>CAS鍋貼*2(炸)</small>	豆薯滑蛋 <small>Q豆薯、Q紅蘿蔔絲、Q蛋(炒)</small>	有機蔬菜 肉羹湯 <small>Q大白菜、CAS肉羹、台灣筍塊、Q紅蘿蔔、Q木耳、台灣榨菜(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711

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

※5/10(二)新制三章一Q供應履歷豆奶 *皆使用非基因改造食材
 ※5/31(二)公糧回饋履歷黑豆奶 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)