** 逸 馨 園 **

建 德 國 小 5 月 份 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)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
5/1	三	香Q白飯	鹽酥雞丁 CAS雞肉(炸)	洋蔥肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	關東煮 Q蘿蔔.CAS魚輪(煮)	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁.綠豆.QQ(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/2	蔬	香Q白飯	洋芋燒肉 CAS豬肉.Q馬鈴薯(煮)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	螞蟻上樹 冬粉.Q時蔬(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.柴魚片.味噌(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/3	五	芝麻飯	鐵路大排 CAS豬肉(滷)	鐵板油腐 非基改油腐.Q洋蔥(炒)	開陽高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.蝦米(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/6	一	小米飯	蒜泥肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.蒜泥(煮)	玉米炒蛋 Q非基改玉米.Q蛋(炒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	有機蔬菜	紅豆烤奶 履歷紅豆.奶粉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/7	二	主廚炒飯	香烤翅小腿*2 CAS翅小腿*2(烤)	鮮肉包 CAS鮮肉包(蒸)	蒜香銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.蒜(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 CAS豬肉.酸菜(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/8	三	香Q白飯	照燒豬排 CSA豬肉(燒)	瓜仔肉 CAS豬肉.脆瓜(煮)	大白滷魚丸 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS魚丸(煮)	季節蔬菜	豆薯肉絲湯 Q刈薯.Q紅蘿蔔.CAS豬肉(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/9	四	五穀飯	茄汁魚丁 Q魚.非基改豆腐.Q蕃茄(燒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	芝香敏豆 履歷敏豆.芝麻(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜.非基改豆腐.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/10	五	香Q白飯	白玉燉肉 CAS豬肉.Q蘿蔔(煮)	客家小炒 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	梅干香筍 筍干.梅乾菜(煮)	有機蔬菜	魷魚羹湯 Q大白菜.CAS魷魚羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/13	一	燕麥飯	三杯雞丁 CAS雞丁.九層塔(炒)	蔬菜寬粉 Q時蔬.寬冬粉(炒)	翠炒青花 CAS青花菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q時蔬.Q蕃茄.Q蛋.非基改豆腐(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/14	二	法式白醬麵	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	貢丸&甜不辣 非基改豆干.CAS貢丸(炒)	豆皮高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改油片(炒)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓.冬瓜茶塊(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/15	三	香Q白飯	蔥爆肉片 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	白玉三絲 Q蘿蔔.CAS豬肉(炒)	季節蔬菜	筍片雞丁湯 筍片.CAS雞丁(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/16	四	薏仁飯	酥炸魚丁 Q魚(炸)	蕃茄肉醬 CAS豬肉.Q蕃茄.Q洋蔥.Q馬鈴薯(煮)	三杯百頁 非基改百頁.Q九層塔(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/17	五	香Q白飯	麻香肉片 CAS豬肉.Q高麗菜(炒)	香烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	海結麵輪 海帶結.麵輪(滷)	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 Q大黃瓜.CAS魚丸.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/20	一	芝麻飯	脆皮虱目魚 Q虱目魚(炸)	奶香磨菇肉片 CAS豬肉.洋菇(煮)	紅絲炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚片.味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/21	二	鐵板炒飯	五香雞腿排 CAS雞腿排(烤)	糖醋蝦仁捲 CAS蝦仁捲(燒)	什錦白玉 Q蘿蔔.Q木耳.CAS豬肉.非基改油豆腐(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/22	三	香Q白飯	蔥燒豬排 CAS豬排.Q洋蔥(燒)	玉米絞肉 Q非基改玉米.CAS豬肉(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	季節蔬菜	什錦蛋花湯 Q時蔬.CAS豬肉.Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/23	四	薏仁飯	醬燒雞丁 CAS雞肉Q洋蔥.Q紅蘿蔔(煮)	海根肉絲 海帶根.CAS豬肉(炒)	蕃茄炒蛋 Q蕃茄.Q蛋(炒)	有機蔬菜	奶香西米露 西谷米.奶粉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/24	五	香Q白飯	筍香燉肉 CAS豬肉.筍(煮)	蒜香大溪豆干 非基改大溪豆干.蒜(炒)	芋香大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芋頭(炒)	有機蔬菜	肉羹湯 Q大白菜.CAS肉羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/27	一	什穀飯	麻香雞丁 CAS雞丁(煮)	香滷四方油腐 非基改油豆腐(煮)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	筍香肉片湯 CAS豬肉.筍(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/28	二	蕃茄肉醬麵	蘑菇大排 CAS豬肉.洋菇片(滷)	五香獅子頭 CAS獅子頭(燒)	高麗三絲 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	芙蓉濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/29	三	香Q白飯	照燒雞丁 CAS雞丁(燒)	洋蔥炒蛋 Q蛋.Q洋蔥(炒)	什錦鮮瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS豬肉(煮)	季節蔬菜	風味海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/30	四	紫米飯	酥炸魚條*2 Q魚條*2(炸)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	蒜香花椰 CAS花椰菜.蒜(炒)	有機蔬菜	火鍋凍豆腐湯 Q時蔬.CAS豬肉.Q紅蘿蔔.Q蛋.非基改凍豆腐(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/31	五	香Q白飯	五香雞翅 CAS雞翅(滷)	家常豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	蔬菜粉絲 Q時蔬.冬粉(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705

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

※5/28(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)

*皆使用非基因改造食材

營養師:黃玉慧 營養字第007022號