

** 逸 馨 園 **						建 德 國 小						
						11 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)	坚果油脂 (份)	熱量 (卡)
11/1	五	香Q白飯	南洋咖哩肉片 CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	客家小炒 非基改豆干、CAS豬肉(炒)	芝香敏豆 履歷敏豆、芝麻(炒)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/4	一	什穀飯	蘑菇豬排 CAS豬肉、洋菇片(燒)	家常豆腐 非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔、Q蛋(炒)	有機蔬菜	燒仙草 QQ、綠豆、仙草汁(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/5	二	沙茶肉絲炒飯	三杯翅小腿*2 CAS翅小腿*2(燒)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	椒鹽百頁&黑輪 非基改百頁、CAS黑輪(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/6	三	香Q白飯	糖醋雞丁 CAS雞肉(燒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	翠炒高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	季節青菜	魷魚羹湯 Q大白菜、CAS魷魚羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/7	蔬	芝麻飯	蔥燒豆包 非基改豆包(燒)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	脆炒白花 CAS花椰、Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/8	五	香Q白飯	紅燒魚丁 Q魚肉、Q蘿蔔(燒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	翠炒筍片 筍(炒)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/11	一	小米飯	塔香三杯雞 CAS雞肉、九層塔(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋、碎脯(炒)	黃瓜什錦 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉、Q木耳(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/12	二	法式白醬麵	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	貢丸&甜不辣 CAS貢丸、CAS魚輪片(煮)	翠炒敏豆 履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	西谷米撞奶 西谷米、奶粉(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/13	三	香Q白飯	蒜香肉片 CAS豬肉、Q洋蔥、蒜泥(煮)	紅燒油腐 非基改油腐(燒)	開陽大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)	季節青菜	時蔬蛋花湯 Q時蔬、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/14	四	糙米飯	香香酥炸魚 Q魚肉(炸)	奶香蘑菇肉片 CAS豬肉、Q洋蔥、洋菇片(煮)	銀芽三絲 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 CAS豬肉、榨菜(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/15	五	香Q白飯	招牌黃燜雞 CAS雞肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(炒)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(炒)	海結雙丁 海帶結、Q蘿蔔(炒)	有機蔬菜	筍香肉片湯 CAS豬肉、筍(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/18	一	芝麻飯	回鍋肉片 CAS豬肉、Q高麗菜、Q紅蘿蔔(炒)	芋香珍珠 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q芋頭、Q毛豆仁(炒)	魚丸+三角油腐 CAS魚丸、非基改油豆腐(滷)	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)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/19	二	主廚炒飯	脆皮雞排 CAS雞排(炸)	豆沙包 CAS紅豆包(蒸)	紅仁高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、Q蛋、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
11/20	三	香Q白飯	蔥燒魚條 Q魚肉(燒)	打拋絞肉 CAS豬肉、Q洋蔥、Q蕃茄、九層塔(炒)	關東煮 Q蘿蔔、非基改油豆腐(煮)	季節青菜	大滷湯 Q大白菜、CAS豬肉、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/21	四	什穀飯	筍香東坡肉 筍、CAS豬肉(煮)	洋蔥炒蛋 Q洋蔥、Q蛋(炒)	佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	有機蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/22	五	香Q白飯	椒鹽雞翅 CAS雞翅(烤)	干片肉絲 非基改豆干、CAS豬肉(炒)	翠炒豆芽 Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/25	一	糙米飯	紅燒雞丁 CAS雞肉、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔(煮)	糖醋海鮮卷 CAS海鮮卷(燒)	鐵板油腐 非基改油豆腐(滷)	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)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/26	二	三鮮燴麵	蜜汁烤腿排 CAS雞腿排(烤)	香烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	豆皮大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改油片(炒)	有機蔬菜	風味海結湯 海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/27	三	香Q白飯	沙茶肉片 CAS豬肉、Q洋蔥(煮)	油泡滷肉 CAS豬肉、花生、麵筋、Q紅蘿蔔(煮)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)	季節青菜	什錦火鍋湯 Q時蔬、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/28	四	薏仁飯	酥炸虱目魚 CAS虱目魚(炸)	蔥爆肉絲 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	什錦結頭菜 Q結頭菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	肉羹湯 Q大白菜、CAS肉羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/29	五	香Q白飯	白玉燉肉 Q蘿蔔、CAS豬肉(煮)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米、Q蛋(炒)	塔香海根 海帶根、九層塔(炒)	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米、Q芋頭(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：全穀雜糧類68卡、豆魚蛋肉類75卡、蔬菜類25卡、油脂與堅果種子類45卡												
※11/26(二)新制三章一Q供應履歷豆奶						*皆使用非基因改造食材						
*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)						營養師：黃玉慧 營養字第007022號						