

逸馨園						建 德 國 小						
						1 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)
1/2	蔬	香Q 白飯	蒜香干片	洋蔥炒蛋	翠炒花椰	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆干. Q洋蔥. 蒜(炒)	Q蛋. Q洋蔥(炒)	CAS花椰. Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐. 柴魚片. 味噌(煮)					
1/3	五	香Q 白飯	糖醋雞排	玉米絞肉	翠炒高麗	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			CAS雞肉(燒)	CAS豬肉. Q非基改玉米. Q紅蘿蔔(炒)	Q高麗菜. Q紅蘿蔔. Q木耳(炒)		紫菜. Q蛋. Q紅蘿蔔(煮)					
1/6	一	燕麥飯	蒜香魚丁	珍珠炒蛋	海結雙丁	有機 蔬菜	奶香西米露	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			Q水鯊魚. 非基改豆腐. Q洋蔥. 蒜泥(煮)	Q非基改玉米. Q蛋(炒)	海帶結. Q蘿蔔(滷)		西谷米. 奶粉(煮)					
1/7	二	法式白 醬麵	香烤雞腿	香烤地瓜薯條	芹香銀芽	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			CAS雞腿(烤)	Q地瓜薯條(烤)	Q豆芽菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. Q芹菜(炒)		榨菜. CAS豬肉(煮)					
1/8	三	香Q 白飯	照燒豬排	茄汁肉醬	開陽大白	季節 蔬菜	暖胃火鍋湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			CAS豬肉(燒)	CAS豬肉. Q蕃茄. Q洋蔥. Q馬鈴薯(煮)	Q大白菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. 蝦米(煮)		Q時蔬. Q蛋. CAS豬肉(煮)					
1/9	四	糙米飯	卡拉雞排	布丁蒸蛋	客家小炒	有機 蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			CAS雞肉(炸)	Q蛋(蒸)	非基改豆干. CAS豬肉(炒)		Q馬鈴薯. CAS非基改玉米. Q紅蘿蔔. Q洋蔥. Q蛋(煮)					
1/10	五	香Q 白飯	暖冬麻香雞丁	紅燒四方油腐	紅仁花椰	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			CAS雞肉. CAS米血糕. 麻油(煮)	非基改油豆腐(滷)	CAS花椰菜. Q紅蘿蔔(炒)		Q大黃瓜. CAS豬肉. Q紅蘿蔔(煮)					
1/13	一	小米飯	蜜汁蒲燒鯛	洋蔥肉絲	什錦黃瓜	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q蒲燒鯛(蒸)	CAS豬肉. Q洋蔥(炒)	Q大黃瓜. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)		Q蕃茄. Q時蔬. 非基改豆腐(煮)					
1/14	二	香Q 白飯	塔香三杯雞	貢丸+甜不辣	芝香敏豆	有機 蔬菜	燒仙草	5.5	2.5	2.4	2.5	734
			Q雞肉. 九層塔(炒)	CAS貢丸. Q魚輪(煮)	履歷敏豆. 芝麻(炒)		QQ. 綠豆. 花豆. 仙草汁(煮)					
1/15	三	海苔香 鬆飯	香烤雞腿排	干丁滷肉	紅娘炒蛋	季節 蔬菜	海結肉片湯	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			CAS雞腿排(烤)	CAS豬肉. 非基改豆干(滷)	Q紅蘿蔔. Q蛋(炒)		海帶結. CAS豬肉. Q紅蘿蔔(煮)					
1/16	四	薏仁飯	蘑菇肉片	菜脯炒蛋	豆皮高麗	有機 蔬菜	酸辣湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			CAS豬肉. 洋菇片(燒)	Q蛋. 碎脯(炒)	Q高麗菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. 非基改豆皮(炒)		非基改豆腐. Q紅蘿蔔. 榨菜. Q木耳. CAS豬肉. 筍(煮)					
1/17	五	香Q 白飯	白玉燉肉	鍋貼*2	螞蟻上樹	有機 蔬菜	筍香雞丁湯	6.5	2.5	2.4	2.5	802
			CAS豬肉. Q蘿蔔(煮)	CAS鍋貼*2(炸)	Q時蔬. Q紅蘿蔔. Q木耳. 冬粉(炒)		筍. CAS雞肉(煮)					
1/20	一	香Q 白飯	黃燜雞丁	芝香大溪豆干	銀芽三絲	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯	5.5	2.4	2.3	2.5	724
			CAS雞肉. Q紅蘿蔔. Q馬鈴薯(煮)	非基改大溪豆干. 芝麻(滷)	Q豆芽菜. Q紅蘿蔔. Q木耳(炒)		Q蘿蔔. 芹菜(煮)					
~祝大家新年快樂~放寒假嘍~~~												

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

※1/14(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