

**** 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 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (卡)
5/1	蔬	香Q 白飯	五香大溪豆干	南洋咖哩	翠炒敏豆	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干(滷)	Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩粉(煮)	履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)					
5/2	五	香Q 白飯	照燒雞丁	豆腐煲	開陽高麗	有機 蔬菜	玉米濃湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			CAS雞肉、Q洋蔥(炒)	非基改豆腐、CAS豬肉、Q金針菇(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q馬鈴薯(煮)					
5/5	一	小米飯	蒜泥肉片	玉米炒蛋	油腐滷鮑菇	有機 蔬菜	紅豆烤奶	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			CAS豬肉、Q洋蔥、蒜(煮)	Q非基改玉米、Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)	非基改油豆腐、Q杏鮑菇(滷)		履歷紅豆、奶粉(煮)					
5/6	二	招牌 炒飯	脆皮雞排	鮮肉包	芹香銀芽	有機 蔬菜	酸菜肉片湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			CAS雞肉(炸)	CAS鮮肉包(蒸)	Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)		CAS豬肉、酸菜(煮)					
5/7	三	香Q 白飯	香烤翅小腿*2	瓜仔肉	大白滷魚丸	季節 蔬菜	結頭菜排骨湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			CAS翅小腿*2(烤)	CAS豬肉、脆瓜(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、CAS魚丸(煮)		Q結頭菜、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)					
5/8	四	五穀飯	茄汁魚丁	布丁蒸蛋	芝香敏豆	有機 蔬菜	酸辣湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q魚肉、Q蕃茄、非基改豆腐(煮)	Q蛋(蒸)	履歷敏豆、芝麻(炒)		椰菜、非基改豆腐、CAS豬肉、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q蛋(煮)					
5/9	五	香Q 白飯	洋芋燉排骨	客家小炒	蝦香扁蒲	有機 蔬菜	魷魚羹湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔(煮)	非基改豆干、CAS豬肉(炒)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)		Q大白菜、CAS魷魚羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
5/12	一	燕麥飯	泰式燒雞	蔬菜寬粉	咖哩花椰	有機 蔬菜	時蔬豆腐湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			CAS雞肉、Q洋蔥(燒)	Q時蔬、寬冬粉(炒)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔、咖哩(炒)		Q時蔬、Q蛋、非基改豆腐(煮)					
5/13	二	法式白 醬麵	蜜汁雞腿	貢丸&甜不辣	豆皮高麗	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS雞腿(烤)	CAS貢丸、Q魚輪(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改油片(炒)		綠豆、薏仁(煮)					
5/14	三	香Q 白飯	沙茶肉片	菜脯炒蛋	什錦燴海唇	季節 蔬菜	大黃瓜湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS豬肉、Q洋蔥、沙茶(炒)	Q蛋、碎脯(炒)	海唇片、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉(煮)					
5/15	四	什穀飯	香香酥炸魚	奶香蘑菇肉絲	鐵板油丁	有機 蔬菜	巧達濃湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			Q魚肉(炸)	CAS豬肉、Q洋蔥、洋菇(煮)	非基改油豆腐(炒)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)					
5/16	五	香Q 白飯	麻香燉肉	香烤地瓜薯條	白玉三絲	有機 蔬菜	海結肉片湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			CAS豬肉、筍(煮)	Q地瓜薯條(烤)	Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、CAS豬肉(煮)		海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)					
5/19	一	糙米飯	蜜汁蒲燒鯛	古早味滷肉	紅絲炒蛋	有機 蔬菜	柴魚味噌湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			Q蒲燒鯛(蒸)	CAS豬肉、非基改豆干(煮)	Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)					
5/20	二	主廚 炒飯	五香雞腿排	泰式打拋豬(黑豬肉)	關東煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS雞腿排(烤)	CAS豬肉、Q洋蔥、Q蕃茄(煮)	Q蘿蔔、Q非基改玉米、Q魚輪、非基改油豆腐(煮)		榨菜、CAS豬肉(煮)					
5/21	三	香Q 白飯	蔥燒豬排	玉米絞肉	銀芽三絲	季節 蔬菜	肉羹湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	Q非基改玉米、CAS豬肉(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q大白菜、CAS肉羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
5/22	四	薏仁飯	咖哩雞丁	蒜香大溪豆干	蕃茄炒蛋	有機 蔬菜	奶香西米露	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			Q雞丁、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩粉(煮)	非基改大溪豆干、蒜(炒)	Q蕃茄、Q蛋(炒)		西谷米、奶粉(煮)					
5/23	五	香Q 白飯	筍香燉肉	雞塊*2	芋香大白	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			CAS豬肉、筍(煮)	CAS雞塊(炸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)		乾海帶芽、Q蛋、Q紅蘿蔔(煮)					
5/26	一	什穀飯	三杯雞丁	香滷四方油腐	翠炒敏豆	有機 蔬菜	筍香肉片湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS雞肉、Q九層塔(炒)	非基改油豆腐(滷)	履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)		CAS豬肉、筍(煮)					
5/27	二	什錦炒 烏龍	糖醋豬排	五香獅子頭	高麗三絲	有機 蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS豬排(燒)	CAS獅子頭(燒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q馬鈴薯(煮)					

熱量計算方式：食物份數×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

*注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食物過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

※5/27(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