

# \*\* 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)	堅果 油類 (份)	熱量 (卡)		
11/3	一	什穀飯	<b>咖哩燒魚</b> <small>Q水菜, Q馬鈴薯, Q洋葱, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)</small>	芝香大溪豆干+蘿蔔糕 <small>非基改大溪豆干, 蘿蔔糕, 芝麻(燒)</small>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> <small>Q紅蘿蔔, Q蛋(炒)</small>	有機蔬菜	<b>綠豆麥片湯</b> <small>綠豆, 麥片(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/4	二	茄汁肉醬麵	<b>香烤雞翅</b> <small>CAS雞翅(烤)</small>	<b>蝦香扁蒲</b> <small>Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)</small>	椒鹽百頁&黑輪 <small>非基改百頁, CAS黑輪(炒)</small>	有機蔬菜	<b>巧達濃湯</b> <small>Q非基改玉米, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋葱, Q蛋(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/5	三	香Q白飯	<b>照燒豬排</b> <small>CAS豬肉(燒)</small>	<b>洋蔥肉絲</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	<b>油片高麗</b> <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片絲(炒)</small>	季節青菜	<b>魷魚羹湯</b> <small>CAS魷魚羹, Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/6	蔬	燕麥飯	<b>蔥燒豆包</b> <small>非基改豆包, CAS豬肉(燒)</small>	<b>日式蒸蛋</b> <small>Q蛋(蒸)</small>	<b>翠炒白花</b> <small>CAS白花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	<b>味噌豆腐湯</b> <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
11/7	五	香Q白飯	<b>蒜香燒豬</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 蒜(燒)</small>	<b>玉米絞肉</b> <small>Q非基改玉米, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(炒)</small>	<b>翠炒筍片</b> <small>筍(炒)</small>	有機蔬菜	<b>海結肉片湯</b> <small>海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
11/10	一	小米飯	<b>塔香三杯雞</b> <small>CAS雞肉, Q九層塔(炒)</small>	<b>醬燒四方油腐</b> <small>非基改油豆腐(滷)</small>	<b>黃瓜什錦</b> <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, CAS豬肉, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜	<b>筍香肉片湯</b> <small>筍, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/11	二	招牌炒飯	<b>糖醋烏魚排</b> <small>Q烏魚(燒)</small>	<b>鮮肉包</b> <small>CAS鮮肉包(蒸)</small>	<b>翠炒敏豆</b> <small>履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	<b>紅豆烤奶</b> <small>履歷紅豆, 奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
11/12	三	香Q白飯	<b>香烤雞腿</b> <small>CAS雞腿(烤)</small>	<b>瓜仔肉</b> <small>脆瓜, CAS豬肉(煮)</small>	<b>開陽大白</b> <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)</small>	季節青菜	<b>時蔬蛋花湯</b> <small>Q時蔬, CAS豬肉, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/13	四	糙米飯	<b>奶香蘑菇肉片</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 洋菇片(煮)</small>	<b>菜脯炒蛋</b> <small>Q蛋, 碎脯(炒)</small>	<b>銀芽三絲</b> <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	<b>結頭菜肉片湯</b> <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔, CAS豬肉(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/14	五	香Q白飯	<b>招牌黃燜雞</b> <small>CAS雞肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(炒)</small>	<b>脆皮水餃*2</b> <small>CAS水餃(炸)</small>	<b>海結雙丁</b> <small>海帶結, Q筍(炒)</small>	有機蔬菜	<b>大黃瓜湯</b> <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/17	一	全穀飯	<b>壽喜燒豬</b> <small>CAS豬肉, Q洋葱, Q紅蘿蔔(煮)</small>	<b>芋香珍珠</b> <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q芋頭, Q毛豆仁(炒)</small>	<b>魚丸+豆干</b> <small>CAS魚丸, 非基改豆干(滷)</small>	有機蔬菜	<b>海芽蛋花湯</b> <small>海帶芽, Q蛋, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/18	二	什錦炒烏龍	<b>蔥燒魚條</b> <small>Q魚肉(燒)</small>	<b>醬燒蘿蔔糕</b> <small>蘿蔔糕(燒)</small>	<b>紅仁高麗</b> <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	<b>酸辣湯</b> <small>檸檬, CAS豬肉, Q紅蘿蔔, Q木耳, 筍, 非基改豆腐(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
11/19	三	香Q白飯	<b>唐揚炸雞</b> <small>CAS雞肉(炸)</small>	<b>打拋絞肉</b> <small>CAS豬肉, Q洋葱, Q蕃茄, 九層塔(炒)</small>	<b>關東煮</b> <small>Q筍, Q魚輪, 非基改油豆腐(煮)</small>	季節青菜	<b>大滷湯</b> <small>Q大白菜, CAS豬肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/20	四	紫米飯	<b>筍香東坡肉</b> <small>筍, CAS豬肉(煮)</small>	<b>洋蔥炒蛋</b> <small>Q洋蔥, Q蛋(炒)</small>	<b>佛跳牆</b> <small>Q大白菜, Q芋頭, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜	<b>西谷米撞奶</b> <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/21	五	香Q白飯	<b>椒鹽雞翅</b> <small>CAS雞翅(烤)</small>	<b>干片肉絲</b> <small>非基改豆干, CAS豬肉(炒)</small>	<b>翠炒豆芽</b> <small>Q豆芽, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	<b>結頭菜湯</b> <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔, CAS豬肉(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
11/24	一	糙米飯	<b>咖哩燒豬</b> <small>CAS豬肉, Q馬鈴薯, Q洋葱, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)</small>	<b>翠炒蒲瓜</b> <small>Q蒲瓜, Q木耳, Q紅蘿蔔(炒)</small>	<b>鐵板油腐</b> <small>非基改油豆腐(燒)</small>	有機蔬菜	<b>芙蓉濃湯</b> <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋葱, Q蛋, Q馬鈴薯(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/25	二	三色炒飯	<b>蜜汁烤腿排</b> <small>CAS雞肉(烤)</small>	<b>芋香包</b> <small>CAS芋香包(蒸)</small>	<b>豆皮大白</b> <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)</small>	有機蔬菜	<b>筍香雞丁湯</b> <small>筍, CAS雞肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
11/26	三	香Q白飯	<b>沙茶肉片</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	<b>三色炒蛋</b> <small>Q非基改玉米, 履歷毛豆, Q紅蘿蔔, Q蛋(煮)</small>	<b>翠炒花椰</b> <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	季節青菜	<b>風味海結湯</b> <small>海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/27	四	薏仁飯	<b>糖醋虱目魚</b> <small>Q虱目魚(燒)</small>	<b>蔥爆肉絲</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	<b>芝香敏豆</b> <small>履歷敏豆, Q紅蘿蔔, 芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	<b>日式豆腐湯</b> <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/28	五	香Q白飯	<b>麻香雞丁</b> <small>CAS雞肉, 麻油(煮)</small>	<b>招牌鍋貼*2</b> <small>CAS鍋貼*2(炸)</small>	<b>什錦結頭菜</b> <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	<b>紅豆薏仁湯</b> <small>履歷紅豆, 薏仁(煮)</small>	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

\*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

※11/25(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