

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