

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

*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

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)

*皆使用非基因改造食材

營養師：黃玉慧 營養字第007022號