

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 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
5/4	一	小米飯	咖哩燒肉 CAS豬肉、Q馬鈴薯、履歷紅蘿蔔、Q洋蔥、咖哩(煮)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	開陽高麗	有機蔬菜 Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)	奶香西米露 西谷米、奶粉、西谷米(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/5	二	招牌炒飯	照燒豬排 CAS豬排(燒)	鮮肉包 CAS肉包(蒸)	芹香銀芽	有機蔬菜 Q豆芽、履歷紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)	紫菜蛋花湯 乾海帶芽、Q蛋、履歷紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/6	三	香Q白飯	塔香魚丁 Q魚肉、非基改豆腐、九層塔(煮)	瓜仔肉 CAS豬肉、脆瓜(煮)	白菜滷	季節蔬菜 Q大白菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)	筍片雞丁湯 CAS雞肉、筍、履歷紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/7	蔬	五穀飯	客家小炒 非基改豆干、CAS豬肉(炒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	芝香敏豆	有機蔬菜 履歷敏豆、芝麻(炒)	酸辣湯 榨菜、非基改豆腐、CAS豬肉、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳、Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/8	五	香Q白飯	白玉燉肉 CAS豬肉、Q蘿蔔(煮)	玉米炒蛋 Q非基改玉米、Q蛋(炒)	醬燒三角油腐 非基改油豆腐(滷)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/11	一	燕麥飯	三杯雞丁 CAS雞肉、CAS米血糕、Q九層塔(炒)	鮮肉寬粉 Q時蔬、寬冬粉、CAS豬肉(炒)	翠炒花椰	有機蔬菜 CAS花椰菜、履歷紅蘿蔔(炒)	玉米濃湯 Q非基改玉米、Q馬鈴薯、履歷紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/12	二	法式白醬麵	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	甜醬蘿蔔糕 蘿蔔糕(燒)	豆皮高麗	有機蔬菜 Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/13	三	香Q白飯	沙茶肉片 CAS豬肉、Q洋蔥、沙茶(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋、碎脯(炒)	什錦結頭菜	有機蔬菜 Q結頭菜、履歷紅蘿蔔、CAS豬肉、Q木耳(煮)	海芽豆腐湯 乾海帶芽、非基改豆腐、履歷紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/14	四	什穀飯	酥炸旗魚排 Q旗魚(炸)	蕃茄肉醬 CAS豬肉、Q洋蔥、Q蕃茄(煮)	三杯百頁	有機蔬菜 非基改百頁、九層塔(炒)	酸菜肉片湯 酸菜、CAS豬肉(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/15	五	香Q白飯	蒜香燒肉 CAS豬肉、Q洋蔥(煮)	紅仁炒蛋 Q蛋、履歷紅蘿蔔(炒)	海結麵輪	有機蔬菜 海帶結、麵輪(滷)	肉羹湯 Q大白菜、CAS肉羹、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/18	一	糙米飯	脆皮虱目魚塊*2 Q虱目魚(炸)	奶香蘑菇肉片 CAS豬肉、Q洋蔥(煮)	蝦香扁蒲	有機蔬菜 Q扁蒲、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/19	二	主廚炒飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	關東煮	有機蔬菜 Q蘿蔔、Q魚輪、非基改油豆腐(煮)	大滷湯 Q大白菜、CAS豬肉、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/20	三	香Q白飯	蔥燒豬排 CAS豬排(燒)	玉米絞肉 CAS豬肉、Q非基改玉米、履歷紅蘿蔔(炒)	銀芽三絲	季節蔬菜 Q豆芽菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)	時蔬蛋花湯 Q時蔬、Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/21	四	薏仁飯	咖哩雞丁 Q雞肉、Q馬鈴薯、Q洋蔥、履歷紅蘿蔔、咖哩(煮)	五香獅子頭+豆干 CAS獅子頭、非基改豆干(滷)	翠炒花椰	有機蔬菜 CAS花椰菜、履歷紅蘿蔔(炒)	紅豆烤奶 履歷紅豆、奶粉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/22	五	香Q白飯	家常燒肉 CAS豬肉、筍(煮)	酥炸地瓜薯條 Q地瓜薯條(炸)	芋香大白	有機蔬菜 Q大白菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、CAS豬肉、履歷紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/25	一	什穀飯	麻香雞丁 CAS雞肉、CAS米血糕、麻油(煮)	香滷四方油腐 非基改油豆腐(滷)	翠炒敏豆	有機蔬菜 履歷敏豆、履歷紅蘿蔔(炒)	結頭菜肉片湯 Q結頭菜、CAS豬肉、履歷紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/26	二	什錦燴烏龍	香烤雞腿排 CAS雞肉(烤)	貢丸+甜不辣 CAS貢丸、Q魚輪(炒)	高麗三絲	有機蔬菜 Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)	芙蓉濃湯 Q非基改玉米、履歷紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/27	三	香Q白飯	夜市鹽酥雞 CAS雞肉(炸)	洋蔥炒蛋 Q蛋、Q洋蔥(炒)	什錦鮮瓜	季節蔬菜 Q大黃瓜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、CAS豬肉(煮)	風味海結湯 海帶結、履歷紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/28	四	紫米飯	蜜汁蒲燒鯛 Q蒲燒鯛(燒)	泰式打拋豬 CAS豬肉、Q蕃茄、Q九層塔	螞蟻上樹	有機蔬菜 Q冬粉、Q時蔬(炒)	筍香肉片湯 CAS豬肉、筍(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/29	五	香Q白飯	蘑菇鐵板肉片 CAS豬肉、Q洋蔥、洋菇(炒)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(滷)	白玉三絲	有機蔬菜 Q蘿蔔、CAS豬肉(炒)	地瓜芋圓湯 履歷地瓜、芋圓(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702

熱量計算方式：食物份數x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

※5/26(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