

** 逸 馨 園 ** 建 德 國 小
8.31~10.5 美 味 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀類 換價 (份)	豆菜 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	堅果 海苔 (份)	熱量 (卡)
8/31	一	香Q 白飯	脆皮雞排 雞排(炸)	蕃茄醬肉絲 CAS豬肉絲,蕃茄(炒)	珍珠四彩 CAS非基改玉米粒,紅蘿蔔丁,青豆仁,馬鈴薯丁(炒)	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜粉條 粉條,冬瓜塊(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/1	蔬	芝麻飯	香滷三角油腐 非基改油豆腐(滷)	紅絲炒蛋 Q蛋,紅蘿蔔絲(炒)	咖哩絞肉 CAS豬絞肉,馬鈴薯丁,紅蘿蔔丁,咖哩(煮)	有機 蔬菜	紫菜小魚湯 紫菜,小魚干(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/3	四	招牌炒飯+鐵路大排+奶皇包+脆炒高麗+有機蔬菜+蕃茄羅宋湯 CAS豬排(滷)奶皇包(蒸)Q高麗菜,紅蘿蔔絲,木耳絲(炒)蕃茄,時蔬(煮)						5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/4	五	什穀飯	蔥燒土魷魚 土魷魚(燒)	瓜仔滷肉 CAS豬絞肉,脆瓜(滷)	芹香銀芽 Q豆芽菜,紅蘿蔔絲,木耳絲,芹菜絲(炒)	有機 蔬菜	洋芋濃湯 非基改玉米粒,馬鈴薯丁,紅蘿蔔丁,洋蔥丁,蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/7	一	糙米飯	蒜泥肉片 CAS豬肉片,洋蔥,蒜,三色豆(炒)	芙蓉蝦 芙蓉蝦(炸)	高麗寬粉 寬粉,Q高麗菜(炒)	產銷 履歷 蔬菜	和風昆布湯 海帶芽,薑絲,小魚干,蛋,紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/8	二	什錦炒麵+天使雞排+碳烤雙薯+敏豆肉絲+有機蔬菜+紅豆烤奶 雞排(烤)Q地瓜,馬鈴薯條(烤)敏豆,CAS豬肉絲(炒)紅豆,奶粉,紅茶包(煮)						5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/10	四	香Q 白飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉(燒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉絲,洋蔥(炒)	白菜燒肉丸 Q大白菜,紅蘿蔔絲,豬肉丸,木耳絲(炒)	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜,豬排骨,紅蘿蔔片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/11	五	小米飯	筍干滷東坡肉 CAS豬肉角,軟骨丁,筍干(滷)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米粒,Q蛋(炒)	蔥爆干片 非基改豆干片,紅蘿蔔絲,蔥(炒)	有機 蔬菜	花枝羹 花枝羹,大白菜,紅蘿蔔絲,木耳絲(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/14	一	香Q 白飯	日式咖哩雞丁 咖哩,CAS雞丁,Q紅蘿蔔丁,Q馬鈴薯丁(煮)	酥炸柳葉魚+麥克雞塊 柳葉魚,麥克雞塊(炸)	洋蔥滑蛋 Q蛋,洋蔥(炒)	產銷 履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,魚丸(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/15	二	芝麻飯	照燒豬排 豬排(燒)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	開陽扁蒲 Q扁蒲,蝦米,紅蘿蔔,木耳(炒)	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲,木耳絲,紅蘿蔔絲,蛋,榨菜絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/17	四	蕃茄肉醬麵+椒鹽翅小腿*2+黑糖馬來糕+雲耳高麗+有機蔬菜+奶香西米露 CAS翅小腿(炒)黑糖馬來糕(蒸)Q高麗菜,紅蘿蔔絲,木耳絲(炒)西谷米,奶粉(煮)						5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/18	五	燕麥飯	蒙古烤肉片 CAS豬肉片,洋蔥絲,豆芽菜(炒)	紅燒百頁 非基改百頁豆腐(燒)	海結雙味 海帶結,鮑鮑,Q紅蘿蔔丁,Q白蘿蔔丁(滷)	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,味噌,非基改豆腐(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/21	一	五穀飯	紅燒豬排 豬排(燒)	白醬洋芋燒 Q馬鈴薯丁,Q紅蘿蔔丁,洋菇片,三色豆(煮)	佛跳牆 Q大白菜,紅蘿蔔絲,木耳絲,芋頭丁(煮)	產銷 履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/22	二	三色蛋炒飯+檸檬烤腿+香滷豆干&玉米段+鮮瓜什錦+有機蔬菜+榨菜肉絲湯 雞腿,檸檬汁(烤)非基改豆干,玉米段(滷)Q大黃瓜,紅蘿蔔片,木耳片(煮)榨菜絲,豬肉絲(煮)						5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/24	四	小米飯	白玉燉肉 CAS豬肉角,豬腳丁,Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔(煮)	酥炸魚丁 魚丁(炸)	蕃茄炒蛋 Q蛋,Q蕃茄,馬鈴薯丁(炒)	有機 蔬菜	肉羹湯 肉羹,大白菜,紅蘿蔔絲,木耳絲,蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/25	五	香Q 白飯	筍片燴雞丁 CAS雞丁,筍片(炒)	芙蓉蒸蛋 Q蛋(蒸)	香滷油腐 非基改油豆腐(滷)	有機 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/26	六	香Q 白飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	蔥燒豆腐 非基改豆腐,蔥(燒)	蛋酥大白 Q大白菜,紅蘿蔔絲,木耳絲,Q蛋(炒)	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 豬肉片,酸菜(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/28	一	香Q 白飯	五彩肉片 CAS豬肉片,Q洋蔥,CAS非基改玉米粒,紅蘿蔔丁(炒)	紅丁炒蛋 Q蛋,紅蘿蔔丁(炒)	三角薯餅*2 三角薯餅*2(炸)	產銷 履歷 蔬菜	什錦火鍋湯 時蔬(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/29	二	芝麻飯	蔥燒魚排 魚排,蔥(燒)	玉米絞肉 CAS非基改玉米粒,CAS豬絞肉(炒)	蒜香花椰 CAS青花菜,紅蘿蔔絲,木耳絲(炒)	有機 蔬菜	黃瓜丸片湯 大黃瓜,魚丸片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/5	一	香Q 白飯	檸香烤腿 雞腿,檸檬汁(烤)	家常豆腐絞肉 CAS豬絞肉,非基改豆腐,紅蘿蔔片,木耳片(煮)	雙絲花椰 CAS青花菜,Q紅蘿蔔絲,木耳絲(炒)	產銷 履歷 蔬菜	綠豆QQ 綠豆,QQ(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711

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

*每週一供應產銷履歷蔬菜&皆使用非基因改造食材

*使用公糧米9/29(二)回饋黑豆奶

營養師：黃玉慧 營養字第007022號