

** 逸馨園 ** 建德國小 2.22~3.27 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)	豆蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (卡)	
2/22	一	糙米飯	香滷雞腿 <small>台灣CAS雞腿(滷)</small>	瓜瓜滷肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 脆瓜(煮)</small>	翠炒青花 <small>CAS青花菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.3	2.5	2.3	2.4	713	
2/23	蔬	蕃茄肉醬麵+蔥燒豆包+芹香銀芽+糖醋蝦仁捲+有機蔬菜+筍片雞丁湯						5.3	2.4	2.4	2.4	708
			<small>非基改豆包, 蔥(燒)</small>	<small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)</small>	<small>CAS蝦仁捲(燒)</small>	<small>台灣CAS雞丁, 台灣筍片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>						
2/25	四	香Q白飯	糖醋豬肉丁 <small>台灣CAS豬肉角(燒)</small>	干丁滷肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	白菜滷魷魚丸 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, CAS魷魚丸(煮)</small>	有機蔬菜 結頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727	
2/26	五	紫米飯	蜜汁烤雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	沙茶海根 <small>海帶根, 沙茶醬, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	茶碗蒸 <small>Q蛋(蒸)</small>	有機蔬菜 冬瓜QQ <small>冬瓜茶塊, QQ(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725	
3/2	蔬	芝麻飯	蒜香豆干片 <small>飛機改豆干, 蒜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	冬瓜絞肉 <small>Q冬瓜, 台灣CAS豬絞肉(煮)</small>	有機蔬菜 海芽小魚湯 <small>海帶芽, 小魚干, Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
3/4	四	主廚炒飯	海鮮花枝排 <small>CAS花枝排(烤)</small>	五香油腐 <small>非基改油豆腐(滷)</small>	蛋酥大白 <small>Q大白菜, Q蛋, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱丁, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
3/5	五	糙米飯	南洋咖哩肉片 <small>台灣CAS豬肉片, Q馬鈴薯丁, Q洋葱丁, Q紅蘿蔔丁, 咖哩粉(煮)</small>	酥炸雞塊*2 <small>台灣CAS雞塊*2(炸)</small>	紅丁炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	有機蔬菜 紅豆烤奶 <small>紅豆, 奶粉, 紅茶包(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717	
3/8	一	麥片飯	塔香三杯雞 <small>台灣Q雞丁, 九層塔(炒)</small>	蕃茄豆腐 <small>非基改豆腐, Q蕃茄, Q蛋(煮)</small>	芹香銀芽 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)</small>	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 <small>Q蘿蔔, 台灣CAS豬排骨(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
3/9	二	什錦燴麵	香烤翅小腿*2 <small>台灣Q翅小腿*2(烤)</small>	奶皇包 <small>CAS奶皇包(蒸)</small>	椒鹽百頁&黑輪 <small>非基改百頁豆腐, 黑輪(炒)</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>Q芋頭, 西谷米(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711	
3/11	四	什穀飯	紅糖烤雞翅 <small>台灣CAS雞翅(烤)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702	
3/12	五	香Q白飯	紅燒銀羅魚丁 <small>Q魚丁, Q蘿蔔(煮)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋, 柴魚片(蒸)</small>	紅仁炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜 魷魚羹湯 <small>Q大白菜, CAS魷魚羹, 台灣筍片, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
3/15	一	小米飯	麻油米血雞丁 <small>台灣Q雞丁, CAS米血糕, 麻油(煮)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 台灣碎脯(炒)</small>	玉米布丁酥 <small>CAS玉米布丁酥(炸)</small>	產銷履歷 海結肉片湯 <small>海帶結, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
3/16	二	招牌炒飯	蔥燒豬排 <small>台灣CAS豬排, 蔥(燒)</small>	酥炸雞柳條*2 <small>CAS雞柳條*2(炸)</small>	開陽大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, 蝦米(炒)</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯丁, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱丁(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.1	702	
3/18	四	香Q白飯	咖哩雞丁 <small>台灣Q雞丁, Q馬鈴薯丁, Q洋葱丁, Q紅蘿蔔丁, 咖哩粉(煮)</small>	三杯油丁 <small>非基改油豆腐, 九層塔(炒)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
3/19	五	什穀飯	蜜汁烤腿排 <small>台灣CAS雞腿排(烤)</small>	香滷海結 <small>海帶結, Q紅蘿蔔丁(滷)</small>	黃瓜什錦 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, Q木耳片, CAS魚板(煮)</small>	有機蔬菜 新竹米粉湯 <small>米粉, Q時蔬, 台灣CAS豬肉絲, 香菇絲(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
3/22	一	香Q白飯	糖醋魚排 <small>CAS魚排(燒)</small>	蔥爆肉片 <small>Q洋葱, 台灣CAS豬肉片(炒)</small>	芋香珍珠 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q芋頭丁, Q毛豆仁(炒)</small>	產銷履歷 酸辣湯 <small>非基改豆腐, 台灣CAS豬肉片, 台灣筍片, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
3/23	二	紫米飯	筍干東坡肉 <small>台灣CAS豬肉角, 台灣CAS糖軟骨丁, 台灣筍干(滷)</small>	酥炸雞米花*4 <small>台灣CAS雞米花*4(炸)</small>	塔香海龍 <small>海龍, 九層塔(炒)</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
3/25	四	義式白醬麵	鐵路大排 <small>台灣CAS豬排(滷)</small>	雞蛋雙色饅頭 <small>CAS雞蛋雙色饅頭(蒸)</small>	沙茶芝麻豆干 <small>非基改黑豆干, 芝麻, 沙茶醬(煮)</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓, 冬瓜茶(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
3/26	五	芝麻飯	紅燒雞丁 <small>台灣Q雞丁, 非基改百頁(炒)</small>	咖哩肉片 <small>台灣CAS豬肉片, Q馬鈴薯丁, Q洋葱丁, Q紅蘿蔔丁, 咖哩粉(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>Q大白菜, 台灣CAS豬肉片, 台灣筍片, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
3/27	六	香Q白飯	香烤雞腿 <small>雞腿(烤)</small>	珍珠炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒(炒)</small>	翠炒花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋(煮)</small>	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3/23(二)回饋黑豆奶

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)