

**** 逸 馨 園 **** 建 德 國 小
11.12~12.15 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)
11/12	四	三鮮燴麵+香烤雞翅+奶皇包+開陽高麗+有機蔬菜+玉米濃湯						5.3	2.4	2.5	2.3	706
		CAS雞翅(烤)		奶皇包(蒸)		Q高麗菜,紅蘿蔔絲,蝦米(煮)		非基改玉米粒,紅蘿蔔丁,馬鈴薯丁(煮)				
11/13	五	芝麻飯	筍香東坡肉	蟹絲蒸蛋	糖醋淡水阿給	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	5.4	2.5	2	2.5	717
		CAS豬肉角,CAS豬軟骨丁,筍干(煮)		Q蛋,蟹肉絲(蒸)		阿給(煮)		白蘿蔔,紅蘿蔔,豬排骨(煮)				
11/16	一	紫米飯	蜜汁烤雞腿排	珍珠滷肉	肉絲海根	產銷履歷蔬菜	什錦豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
		雞腿排(烤)		CAS豬絞肉,CAS非基改玉米粒(炒)		CAS豬肉絲,海帶根,紅蘿蔔絲(炒)		時蔬,非基改豆腐(煮)				
11/17	蔬	蕃茄肉醬麵+三角油腐滷肉+玉兔包+佛跳牆+有機蔬菜+黃瓜排骨湯						5.2	2.5	2.4	2.3	705
		CAS豬排(燒)		玉兔包(蒸)		Q大白菜,紅蘿蔔絲,芋頭丁(煮)		大黃瓜,豬排骨(煮)				
11/19	四	香Q白飯	塔香三杯雞	豬肉餡餅+雞塊	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆烤奶	5.4	2.3	2.4	2.3	703
		CAS雞丁,九層塔,米血糕(炒)		豬肉餡餅,雞塊(炸)		Q蛋,Q蕃茄,非基改豆腐(炒)		紅豆,奶粉,紅茶包(煮)				
11/20	五	糙米飯	美式咖哩肉片	香烤蝦排	蔬菜粉絲煲	有機蔬菜	花枝羹湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
		CAS豬肉片,Q紅蘿蔔,Q馬鈴薯,咖哩(煮)		蝦排(烤)		Q時蔬,冬粉(炒)		花枝羹,紅蘿蔔絲,大白菜,筍絲(煮)				
11/23	一	香Q白飯	宮保雞丁	鍋貼+芝麻球	開陽大白	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
		Q雞丁,花生(炒)		鍋貼,芝麻球(炸)		Q大白菜,蝦米,紅蘿蔔(炒)		非基改玉米粒,蛋,紅蘿蔔丁,馬鈴薯丁(煮)				
11/24	二	芝麻飯	糖醋咕咾肉*3	布丁蒸蛋	雙色花椰	有機蔬菜	薑絲海芽湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
		咕咾肉*3(炒)		Q蛋(蒸)		CAS花椰菜,紅蘿蔔絲(炒)		海帶芽,小魚干,薑絲(煮)				
11/26	四	什錦炒飯+香滷雞腿+鐵板油腐+翠炒銀芽+有機蔬菜+結頭菜肉片湯						5.1	2.4	2.5	2.5	702
		CAS雞腿(滷)		非基改油豆腐(炒)		Q豆芽菜,紅蘿蔔絲(炒)		結頭菜,豬肉片,紅蘿蔔片(煮)				
11/27	五	什穀飯	紅燒魚丁	三色炒蛋	洋蔥肉絲	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	5.4	2.5	2.4	2.3	718
		魚丁(燒)		Q蛋,三色豆(炒)		CAS豬肉絲,Q洋蔥		冬瓜茶塊,山粉圓(煮)				
11/30	一	香Q白飯	麥當勞炸香翅	打拋絞肉	培根高麗	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	5.4	2.5	2	2.5	717
		雞翅(炸)		CAS豬絞肉,蕃茄,洋蔥丁,九層塔(炒)		Q高麗菜,培根(炒)		豬肉絲,榨菜(煮)				
12/1	二	芝麻飯	咖哩肉片	芙蓉蝦	韭香銀芽	有機蔬菜	綠豆粉圓	5.2	2.5	2.4	2.3	705
		CAS豬肉片,Q紅蘿蔔丁,Q馬鈴薯丁,咖哩(煮)		芙蓉蝦(炸)		Q豆芽菜,紅蘿蔔絲,韭菜(炒)		綠豆,粉圓(煮)				
12/3	四	主廚鐵板麵+古早味豬排+五香滷蛋+芝麻包+有機蔬菜+涼薯三絲湯						5.5	2.5	2.4	2.5	734
		CAS豬排(燒)		Q蛋(滷)		芝麻包(蒸)		豆薯,紅蘿蔔絲,豬肉絲(煮)				
12/4	五	胚芽飯	塔香三杯雞	敏豆甜條	布丁蒸蛋	有機蔬菜	海芽小魚湯	5.5	2.5	2	2.2	711
		CAS雞丁,米血糕,九層塔(炒)		敏豆,魚輪條(炒)		Q蛋(蒸)		海帶芽,小魚干(煮)				
12/7	一	五穀飯	蔥燒豬排	鐵板肉絲	芋香滷白菜	產銷履歷蔬菜	燒仙草	5.1	2.4	2.5	2.5	702
		豬排(燒)		CAS豬肉絲,洋蔥(炒)		Q大白菜,紅蘿蔔絲,芋頭丁(煮)		仙草,QQ(煮)				
12/8	二	火腿蛋炒飯+可樂雞翅+香烤玉米&花枝丸+雞塊*2+有機蔬菜+肉羹湯						5.5	2.5	2.5	2.4	732
		CAS雞翅(滷)		CAS非基改玉米段,花枝丸(烤)		雞塊*2(炸)		竹筍絲,肉羹,大白菜,紅蘿蔔絲,蛋(煮)				
12/10	四	香Q白飯	糖醋土魷魚	油腐滷肉	菜脯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	5.5	2.5	2	2.2	711
		土魷魚(燒)		CAS豬絞肉,非基改油豆腐(煮)		Q蛋,脆脯(炒)		大黃瓜,鯽魚丸,豬排骨(煮)				
12/11	五	小米飯	咖哩雞丁	糖醋海苔丸	脆炒白花	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
		CAS雞丁,Q馬鈴薯丁,Q紅蘿蔔丁,咖哩(煮)		海苔丸(煮)		CAS白花菜,紅蘿蔔絲(炒)		榨菜絲,豬肉絲,紅蘿蔔絲(煮)				
12/14	一	紫米飯	脆皮雞腿	玉米四彩	高麗冬粉	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
		雞腿(炸)		CAS非基改玉米粒,CAS紅蘿蔔丁,馬鈴薯丁,青豆仁(炒)		Q高麗菜,紅蘿蔔絲(炒)		豬肉片,酸菜(煮)				
12/15	二	法式白醬麵+糖醋雞丁+奶皇包+白菜滷+有機蔬菜+奶香西米露						5.5	2.5	2.5	2.4	732
		CAS雞翅(滷)		奶皇包(蒸)		Q大白菜,紅蘿蔔絲,芋頭丁,蝦米(煮)		西谷米,奶粉(煮)				

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12/15(二)回饋黑豆奶

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣