** 逸馨園 ** 建德國小 9.2~10.7 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)	豆肉蛋(份)	蔬菜(份)	水果(份)	熱量(卡)
9/2	四	香Q白飯	岩燒豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	干丁滷肉 <small>CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</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 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, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/3	五	香Q白飯	香烤翅小腿*2 <small>台灣CAS翅小腿*2(烤)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)</small>	布丁蒸蛋 <small>Q蛋(蒸)</small>	有機蔬菜 蕃茄羅宋湯 <small>Q蕃茄, Q時蔬, Q洋葱(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
9/6	一	糙米飯	糖醋旗魚排 <small>CAS旗魚排(燒)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐, 台灣CAS豬絞肉(煮)</small>	雲耳高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 紅豆烤奶 <small>紅豆, 奶粉, 紅茶包(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/7	蔬	蕃茄肉醬麵	蔥燒豆包 <small>非基改豆包, 蔥(燒)</small>	麥克雞塊 <small>CAS雞塊*2(炸)</small>	甜條拌四季豆 <small>CAS魚輪條, Q四季豆(炒)</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/9	四	香Q白飯	滷烤雞翅 <small>台灣CAS雞翅(滷)</small>	蔥爆干片肉絲 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲, 蔥(燒)</small>	什錦黃瓜 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, 台灣CAS豬肉片, CAS魚板, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜 花枝羹 <small>Q大白菜, CAS魷魚, 台灣豆腐, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/10	五	芝麻飯	日式咖哩雞丁 <small>台灣CAS雞丁, Q馬鈴薯丁, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱, 咖哩(煮)</small>	香烤地瓜條 <small>Q地瓜條(烤)</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 黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜, 台灣CAS豬排骨, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
9/11	六	香Q白飯	醬燒豬排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	珍珠炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒(炒)</small>	白玉肉片 <small>Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>台灣榨菜絲, CAS豬肉絲, Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
9/13	一	香Q白飯	蒜泥肉片 <small>台灣CAS豬肉片, 蒜泥(煮)</small>	蔬菜寬粉 <small>Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q木耳, 寬粉(炒)</small>	香烤魷魚排 <small>CAS魷魚排(烤)</small>	產銷履歷蔬菜 海芽豆腐湯 <small>海帶芽, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/14	二	小米飯	脆皮雞翅 <small>台灣CAS雞翅(炸)</small>	洋蔥肉絲 <small>台灣CAS豬肉絲, Q洋葱絲, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	海結麵輪 <small>海帶結, Q紅蘿蔔, 麵輪(滷)</small>	有機蔬菜 奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
9/16	四	什錦炒飯	蔥燒里肌排 <small>台灣CAS豬排, 蔥(燒)</small>	奶皇包 <small>奶皇包(蒸)</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, 蝦米(炒)</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>Q馬鈴薯丁, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱丁, Q蛋(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/17	五	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>台灣CAS雞丁, CAS米血糕, 九層塔(炒)</small>	五香滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	脆炒花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐, 台灣CAS豬肉片, 台灣豆腐, Q紅蘿蔔絲, Q木耳(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/20	一	中秋節連假									
9/21	二										
9/23	四	香Q白飯	酥炸魚排 <small>CAS魚排(炸)</small>	油丁滷肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改油豆腐丁(滷)</small>	紅娘炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
9/24	五	香Q白飯	咖哩肉片 <small>台灣CAS豬肉片, Q馬鈴薯丁, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱, 咖哩(煮)</small>	椒鹽黑輪條 <small>CAS黑輪條(炒)</small>	肉絲敏豆 <small>台灣CAS豬肉絲, Q敏豆(炒)</small>	有機蔬菜 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	2.1	702
9/27	一	全穀飯	香酥魚條 <small>Q魚條(炸)</small>	蒜香大溪干片 <small>非基改大溪豆干, 蒜(炒)</small>	蝦皮蒲瓜 <small>Q蒲瓜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, 蝦皮(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/28	二	鍋燒烏龍麵	鐵路大排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	關東煮 <small>CAS非基改玉米, Q白蘿蔔, CAS魚輪條(煮)</small>	大白滷魚丸 <small>Q大白菜, CAS魚丸, Q紅蘿蔔, Q木耳絲(滷)</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>Q大黃瓜, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/30	四	香Q白飯	窯烤雞腿 <small>台灣CAS雞腿(烤)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 台灣碎脯(炒)</small>	海根肉絲 <small>海帶根, 台灣CAS豬肉絲, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/1	五	香Q白飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞丁, CAS米血糕, 九層塔(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, CAS非基改玉米粒(炒)</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, 蝦米(炒)</small>	有機蔬菜 咕嚕咕嚕厚奶 <small>紅豆, 粉圓, 奶粉(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
10/4	一	芝麻飯	香烤魷魚排 <small>CAS魷魚排(烤)</small>	干丁絞肉 <small>CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	紅仁烘蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	產銷履歷蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/5	二	招牌炒飯	照燒豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	碳烤地瓜條 <small>Q地瓜條(烤)</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>	有機蔬菜 肉羹湯 <small>CAS肉羹, Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/7	四	香Q白飯	糖醋豬肉丁 <small>CAS豬肉角(燒)</small>	玉米肉臊 <small>CAS豬絞肉, Q非基改玉米粒(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(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	2.5	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

※10/5(二)公糧回饋黑豆奶

*皆使用非基因改造食材
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)