

** 逸 馨 園 ** 快 樂 國 小
 9 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)	正菜肉菜 (份)	蔬菜 (份)	堅果油類 (份)	熱量 (卡)
9/1	三	香Q白飯	日式咖哩雞丁 CAS雞丁、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋葱、咖哩(煮)	肉絲敏豆	玉米滑蛋	Q蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				Q敏豆、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蛋、CAS非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)							
9/2	四	香Q白飯	岩燒豬排 CAS豬排(燒)	干丁滷肉	銀芽三絲	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋葱丁、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/3	五	五穀飯	椒鹽翅小腿*2 CAS翅小腿*2(烤)	螞蟻上樹	布丁蒸蛋	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 Q蕃茄、Q時蔬、Q洋葱(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
				Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)	Q蛋(蒸)							
9/6	蔬	糙米飯	洋蔥炒蛋 Q蛋、Q洋葱(炒)	麻婆豆腐	雲耳高麗	產銷履歷蔬菜	芋香米粉湯 Q芋頭、米粉、Q紅蘿蔔、CAS豬肉絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/7	二	香Q白飯	蜜汁烤腿排 CAS雞腿排(烤)	瓜仔滷肉	什錦燴四季豆	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
				台灣脆瓜、CAS豬絞肉(煮)	CAS魚輪條、Q四季豆(炒)							
9/8	三	什錦炒飯	酥炸豬排 CAS豬排(炸)	雙色小饅頭	雙色花椰	Q蔬菜	紅豆烤奶 紅豆、奶粉、紅茶包(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				CAS黑糖饅頭、CAS白饅頭(蒸)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)							
9/9	四	小米飯	滷烤雞翅 CAS雞翅(烤)	蔥爆干片肉絲	什錦黃瓜	有機蔬菜	花枝羹 Q大白菜、CAS鮑魚羹、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/10	五	芝麻飯	旋風烤雞腿 CAS雞腿(烤)	麥克雞塊*2	蛋酥大白	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜、CAS豬排骨、Q紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
				CAS雞塊*2(炸)	Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)							
9/11	六	薏仁飯	醬燒豬排 CAS豬排(燒)	珍珠炒蛋	白玉肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 台灣榨菜絲、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.4	2.3	2	706
				Q蛋、Q非基改玉米粒(炒)	Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、CAS豬肉片(煮)							
9/13	蔬	什穀飯	打拋絞肉 CAS豬絞肉、Q蕃茄、Q洋葱(炒)	蔬菜寬粉	毛豆炒蛋	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/14	二	小米飯	脆皮雞翅 CAS雞翅(炸)	洋蔥肉絲	海結麵輪	有機蔬菜	酸菜肉片湯 台灣酸菜、CAS豬肉片(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/15	三	蕃茄肉醬麵	鹽酥雞丁 CAS雞丁(炸)	奶皇包	關東煮	Q蔬菜	時蔬蛋花湯 Q時蔬、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				奶皇包(蒸)	CAS非基改玉米、Q白蘿蔔、CAS魚輪條(煮)							
9/16	四	香Q白飯	蔥燒里肌排 CAS豬排、蔥(燒)	梅干香筍	開陽高麗	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋葱丁、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/17	五	燕麥飯	塔香三杯雞 CAS雞丁、CAS米血糕、九層塔(炒)	五香滷蛋	脆炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、CAS豬肉絲、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/20	一	中秋連假										
9/21	二											
9/22	三	主廚炒飯	檸檬雞翅 CAS雞翅(烤)	芝麻包	翠炒豆芽	Q蔬菜	綠豆甜湯 綠豆(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				CAS芝麻包(蒸)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)							
9/23	四	香Q白飯	酥炸魚排 Q魚排(炸)	油丁滷肉	紅娘炒蛋	有機蔬菜	筍片雞丁湯 CAS雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/24	五	紫米飯	咖哩肉片 CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋葱、咖哩(煮)	椒鹽黑輪條	肉絲敏豆	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/27	蔬	全穀飯	洋蔥肉絲 CAS豬肉絲、Q洋葱絲、Q紅蘿蔔絲(炒)	蒜香大溪干片	蝦皮蒲瓜	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 CAS肉羹、Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/28	二	香Q白飯	鐵路大排 CAS豬排(滷)	西西里絞肉	佛跳牆	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、CAS豬肉片、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				CAS豬絞肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯丁、Q洋葱(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭丁(炒)							
9/29	三	鍋燒烏龍麵	糖醋雞丁 CAS雞丁(燒)	遊龍鍋貼*2	香滷四角油腐	Q蔬菜	什錦火鍋湯 Q時蔬、Q蛋、Q紅蘿蔔片、CAS豬肉片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
				CAS鍋貼*2(炸)	非基改四角油豆腐(滷)							
9/30	四	芝麻飯	窯烤雞腿 CAS雞腿(烤)	菜脯炒蛋	海根肉絲	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706

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

※9/14(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※9/28(二)提供牛奶

※低年級主菜會以切小塊方式呈現方便學生食用

*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