

** 逸 馨 園 ** 快樂國小 4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)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)	
4/1	五	~親職教育日補假~									
4/6	三	什錦炒麵	塔香三杯雞 <small>CAS雞丁, 九層塔(炒)</small>	酥炸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(炸)</small>	開陽大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, 蝦米(炒)</small>	Q蔬菜	咕嚕咕嚕厚奶茶 <small>紅豆, 粉圓, 奶粉, 紅茶包(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.3 711
4/7	四	香Q白飯	蔥燒豬排 <small>台灣CAS豬排, Q洋蔥(燒)</small>	滷蛋肉臊 <small>Q蛋, 台灣CAS豬絞肉(滷)</small>	紅絲花椰 <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
4/8	五	芝麻飯	香烤魷魚排 <small>CAS魷魚排(烤)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>非基改豆腐, 台灣CAS豬絞肉, 台灣CASQ紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>				5.2 2.5 2.4 2.3 705
4/11	蔬	糙米飯	干丁滷肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	珍珠四彩 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q馬鈴薯丁, Q毛豆仁(炒)</small>	三絲高麗 <small>Q高麗菜, Q木耳絲, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	香筍肉片湯 <small>CAS豬肉片, 台灣筍片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.3 711
4/12	二	香Q白飯	醬燒豬排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	洋蔥肉片 <small>台灣CAS豬肉片, Q洋蔥(炒)</small>	遊龍鍋貼&魷魚丸 <small>CAS鍋貼, CAS魷魚丸(炸)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>Q大白菜, CAS豬肉絲, 台灣筍絲, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.1 702
4/13	三	焗烤麵	糖醋雞丁 <small>台灣Q雞丁(燒)</small>	奶香銀絲捲 <small>CAS奶皇包(蒸)</small>	關東煮 <small>Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, CAS魚輪條(煮)</small>	Q蔬菜	海芽蛋花湯 <small>乾海帶芽, Q蛋, 紅蘿蔔絲(煮)</small>				5.1 2.4 2.5 2.5 702
4/14	四	香Q白飯	蔥燒雞排 <small>Q雞排, 蔥(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐, 台灣CAS豬絞肉, Q紅蘿蔔片, Q木耳片(煮)</small>	紅丁炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋蔥丁, Q馬鈴薯丁(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.3 711
4/15	五	小米飯	五香東坡肉 <small>CAS豬肉角, CAS豬軟骨丁(滷)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋, 柴魚片(蒸)</small>	芋香大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芋頭丁(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, CAS豬排骨(煮)</small>				5.3 2.4 2.4 2.3 704
4/18	蔬	什穀飯	南洋咖哩 <small>Q馬鈴薯丁, Q紅蘿蔔丁, Q洋蔥, 咖哩(煮)</small>	木須豆薯 <small>Q豆薯, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q蛋(炒)</small>	紅燒百頁 <small>非基改百頁豆腐, Q紅蘿蔔, Q木耳(燒)</small>	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯 <small>海帶結, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>				5.4 2.5 2.4 2.3 718
4/19	二	香Q白飯	糖醋豬排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 台灣菜脯(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	日式豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>				5.3 2.4 2.5 2.3 706
4/20	三	招牌鐵板炒飯	香烤雞腿 <small>CAS雞腿(烤)</small>	奶皇包 <small>CAS奶皇包(蒸)</small>	沙茶魚輪片&米血糕 <small>CAS魚輪片, CAS米血糕, 沙茶(炒)</small>	Q蔬菜	奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉, 紅茶包(煮)</small>				5.4 2.5 2.2 2.3 713
4/21	四	麥片飯	酥炸魚條 <small>Q水鯊魚條(炸)</small>	瓜仔絞肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 台灣脆瓜(煮)</small>	翠炒花椰 <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豬絞肉, 台灣筍絲, Q木耳絲(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.3 711
4/22	五	香Q白飯	白玉燉肉 <small>CAS豬肉角, Q蘿蔔(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)</small>	白菜滷福州丸 <small>Q大白菜, CAS福州丸(滷)</small>	有機蔬菜	筍片雞丁湯 <small>CAS雞丁, 台灣筍片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>				5.2 2.5 2.4 2.3 705
4/25	蔬	香Q白飯	干丁肉臊 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	洋蔥炒蛋 <small>Q蛋, Q洋蔥(炒)</small>	薑燒冬瓜 <small>Q冬瓜, Q紅蘿蔔片, 薑(煮)</small>	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 <small>台灣酸菜, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>				5.3 2.5 2.4 2.3 711
4/26	二	芝麻飯	卡拉雞排 <small>Q雞排(炸)</small>	海根肉絲 <small>台灣CAS豬肉絲, 海帶根, Q紅蘿蔔(炒)</small>	茶碗蒸 <small>Q蛋(蒸)</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洋蔥丁, 蛋(煮)</small>				5.5 2.5 2 2.2 711
4/27	三	義式青醬麵	蘑菇豬排 <small>台灣CAS豬排, 洋菇片, 蘑菇醬(煮)</small>	香烤地瓜條 <small>Q地瓜條(烤)</small>	紅仁高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	Q蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>Q蕃茄, Q時蔬, Q蛋, Q洋蔥</small>				5.3 2.4 2.5 2.3 706
4/28	四	香Q白飯	麻油雞丁 <small>台灣Q雞丁, 麻油(煮)</small>	南洋肉絲洋芋 <small>台灣CAS豬肉絲, Q馬鈴薯, 咖哩(煮)</small>	泰式黃金蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	有機蔬菜	紫菜小魚湯 <small>紫菜, 小魚干, 紅蘿蔔絲(煮)</small>				5.4 2.5 2.2 2.3 713
4/29	五	燕麥飯	蔥燒鱈魚 <small>Q鱈魚, Q黑輪, 蔥(燒)</small>	打拋絞肉 <small>台灣CAS豬絞肉, Q洋蔥, Q蕃茄, 九層塔(煮)</small>	什錦黃瓜 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉, Q高麗菜, 台灣CAS豬肉絲, 香菇絲, Q芋頭(煮)</small>				5.2 2.5 2.4 2.5 714

熱量計算方式：食物份數x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

※4/19(二)提供水果
*全面使用非基因改造食材
※4/26(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