

**** 逸 聲 園 ****

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)
10/3	蔬	麥片飯	干丁絞肉 CAS豬肉, 非基改豆干(滷)	蒜香花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔, 蒜(炒)	紅仁烘蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽, 小魚干, Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/4	二	香Q白飯	卡拉雞排 CAS雞排(炸)	洋蔥肉絲 CAS豬肉, Q洋蔥, Q紅蘿蔔(炒)	豆薯滑蛋 Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q蛋(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯, CAS非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
10/5	三	鐵板炒飯	蔥燒魚排 Q魚排, Q洋蔥(燒)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	翠炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	Q蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
10/6	四	香Q白飯	糖醋豬肉丁 CAS豬肉(燒)	玉米滑蛋 CAS非基改玉米, Q蛋(炒)	螞蟻上樹 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
10/7	五	糙米飯	南洋咖哩雞丁 CAS雞肉, Q馬鈴薯, Q洋蔥, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	獅子頭&魚輪條 CAS獅子頭, CAS魚輪條(炒)	海結雙丁 海帶結, Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q蕃茄, Q時蔬, Q蛋, CAS豬肉(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/10	一	國慶連假										
10/11	二	香Q白飯	沙茶肉片 CAS豬肉, Q洋蔥, 沙茶(炒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	客家小炒 非基改豆干, CAS豬肉(炒)	有機蔬菜	筍片雞丁湯 筍, Q雞肉(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/12	三	法式白醬麵	鐵路大排 CAS豬排(滷)	芝麻包 CAS芝麻包(蒸)	翠炒花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	Q蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
10/13	四	香Q白飯	椒鹽翅小腿*2 CAS翅小腿*2(炒)	蕃茄炒蛋 Q蛋, Q蕃茄(煮)	芝香敏豆 履歷敏豆, Q紅蘿蔔, 芝麻(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
10/14	五	芝麻飯	紅燒魚丁 Q魚丁, Q蘿蔔, CAS魚輪條(燒)	高麗冬粉 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	椒鹽百頁 非基改百頁豆腐(炒)	有機蔬菜	肉羹湯 Q大白菜, CAS肉羹, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, 沙茶(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/15	六	全穀飯	芝麻蜜汁烤雞腿 CAS雞腿, 芝麻(烤)	一品豆腐 非基改豆腐, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)	什錦高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 奶茶, 粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/17	蔬	小米飯	香滷油腐 非基改油豆腐(滷)	毛豆炒蛋 Q蛋, 履歷毛豆仁(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	福菜肉片湯 CAS豬肉, 福菜(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/18	二	香Q白飯	香烤魚排 CAS魚排(烤)	珍珠四彩 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯, Q毛豆仁(炒)	海結麵輪 海帶結, Q紅蘿蔔, 麵輪(滷)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q馬鈴薯, CAS非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
10/19	三	什錦炒飯	蜜汁烤腿排 CAS雞排(烤)	遊龍鍋貼*2 CAS鍋貼*2(炸)	佛跳牆 Q大白菜, Q芋頭, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	Q蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, QQ, 冬瓜茶塊(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/20	四	香Q白飯	麻香米血雞丁 Q雞肉, CAS米血糕, 麻油(煮)	芝麻大溪豆干 非基改大溪豆干, 芝麻(炒)	洋蔥炒蛋 Q蛋, Q洋蔥(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋, 紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/21	五	~運動會補假~										
10/24	蔬	薏仁飯	義式咖哩絞肉 CAS豬肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)	芹香豆薯 Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q芹菜, Q木耳(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋, 碎脯(炒)	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯 海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/25	二	香Q白飯	糖醋豬排 CAS豬排(燒)	麻婆豆腐 非基改豆腐, CAS豬肉, 豆瓣醬(煮)	沙茶海根 海帶根, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜, CAS豬肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
10/26	三	三鮮燴麵	鹽酥雞丁 Q雞肉(炸)	關東煮 Q蘿蔔, Q玉米(煮)	什錦高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	Q蔬菜	榨菜肉絲湯 CAS豬肉, 榨菜(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/27	四	香Q白飯	香烤蝦仁捲 CAS蝦仁捲(烤)	糖醋咕咾肉 CAS豬肉(燒)	開陽蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/28	五	芝麻飯	筍香燜肉 CAS豬肉, 筍(煮)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	翠炒敏豆 履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉, Q時蔬, CAS豬肉, 香菇(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
10/31	一	香Q白飯	塔香三杯雞 Q雞肉, 九層塔(炒)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米, Q蛋(炒)	芋香大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐, Q紅蘿蔔, 榨菜, Q木耳, 筍, CAS豬肉(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

※10/18(二)新制三章一Q供應履歷豆奶	*全面使用非基因改造食材
※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