

** 逸 馨 園 ** 快 樂 國 小
3 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)
3/1	三	什錦炒飯	香烤雞腿	芋香包	沙茶豆干&魚輪片	Q蔬菜		黃瓜排骨湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			CAS雞腿(烤)	CAS芋香包(蒸)	非基改豆干、Q魚輪片、沙茶醬(烤)			Q大黃瓜、CAS豬骨(煮)					
3/2	四	五穀飯	咖哩肉片	酥炸雞塊*2	香滷筍片	有機蔬菜		玉米濃湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、咖哩(燒)	CAS雞塊(炸)	筍片(炒)			Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q馬鈴薯、Q蛋(煮)					
3/3	五	糙米飯	豆瓣石斑魚	蔬菜粉絲	紅丁炒蛋	有機蔬菜	Q水果	豆薯三絲湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			Q石斑魚、非基改油豆腐、蔥(燒)	冬粉、Q時蔬(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔、履歷毛豆(炒)			Q刈薯、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)					
3/6	蔬	麥片飯	塔香三杯雞	客家小炒	芹香銀芽	產銷履歷蔬菜		結頭菜排骨湯	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			Q雞丁、九層塔(炒)	非基改豆干、CAS豬肉(炒)	Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)			Q結頭菜、CAS豬骨(煮)					
3/7	二	香Q白飯	黑胡椒里肌排	日式蒸蛋	糖醋魷魚捲	有機蔬菜		海結肉片湯	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			CAS豬肉、黑胡椒粒(燒)	Q蛋(蒸)	CAS魷魚卷(燒)			海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)					
3/8	三	法式白醬麵	鹽酥雞丁	鮮肉包	芋香大白	Q蔬菜		味噌豆腐湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			Q雞丁(炸)	CAS鮮肉包(蒸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)			非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					
3/9	四	什穀飯	酥炸海鮮排	家常豆腐	雙色花椰	有機蔬菜		魷魚羹湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			Q魷魚排(炸)	非基改豆腐、CAS豬肉(煮)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)			Q大白菜、CAS魷魚羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/10	五	蕎麥飯	白玉燉肉	糖醋黑輪	紅仁炒高麗	有機蔬菜		蕃茄蛋花湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			CAS豬肉、Q蘿蔔	CAS黑輪(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)			Q蕃茄、Q蛋、非基改豆腐(煮)					
3/13	蔬	小米飯	麻香雞丁	菜脯炒蛋	翠炒敏豆	產銷履歷蔬菜		紫菜豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q雞丁、麻油(煮)	Q蛋、碎脯(炒)	履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)			Q時蔬、Q蕃茄、非基改豆腐、Q蛋(煮)					
3/14	二	香Q白飯	蔥燒豬排	瓜仔肉	開陽大白	有機蔬菜	產銷履歷豆奶	巧達濃湯	5.5	2.5	2.4	2.5	734
			灣CAS豬排、蔥(燒)	脆瓜、CAS豬肉(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)			Q馬鈴薯、Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蛋(煮)					
3/15	三	三鮮燴麵	香烤雞翅	可樂餅&脆薯條	白玉滷甜條	Q蔬菜		奶香西米露	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			CAS雞腿(烤)	CAS可樂餅、Q馬鈴薯(炸)	Q蘿蔔、Q魚輪條(滷)			西谷米、奶粉(煮)					
3/16	四	薏仁飯	咖哩雞丁	酥炸虱目魚排	銀芽三絲	有機蔬菜		大黃丸子湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			Q雞丁、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩粉(煮)	Q虱目魚排(炸)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)			Q大黃瓜、CAS魚丸、Q紅蘿蔔(煮)					
3/17	五	什穀飯	韓式泡菜肉片	紅絲炒蛋	海結麵輪	有機蔬菜		大滷湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			CAS豬肉、泡菜(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(炒)	海帶結、麵輪(滷)			Q大白菜、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/20	蔬	芝麻飯	糖醋燒雞	干丁絞肉	翠炒高麗	產銷履歷蔬菜		肉羹湯	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			CAS雞肉(燒)	CAS豬肉、非基改豆干丁(滷)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)			Q大白菜、CAS肉羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/21	二	香Q白飯	日式炸豬排	豆薯滑蛋	鐵板油腐	有機蔬菜		酸菜肉片湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			CAS豬肉(炸)	Q豆薯、Q紅蘿蔔、Q蛋(炒)	非基改油豆腐、Q洋蔥(煮)			酸菜、CAS豬肉(煮)					
3/22	三	招牌炒飯	椒鹽翅小腿*2	豆沙包	芝香敏豆	Q蔬菜		酸辣湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			CAS翅小腿(炒)	CAS豆沙包(蒸)	履歷敏豆、芝麻(炒)			榨菜、CAS豬肉、非基改豆腐、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/23	四	香Q白飯	筍片東坡肉	玉米四彩	塔香海龍	有機蔬菜		新竹米粉湯	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			CAS豬肉、筍(滷)	CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、履歷毛豆仁(炒)	海龍、九層塔(炒)			米粉、Q時蔬、CAS豬肉、香菇(煮)					
3/24	五	紫米飯	蒜香石斑魚	脆皮雙薯	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	Q水果	味噌豆腐湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			Q魚丁、Q蘿蔔、蔥(煮)	Q馬鈴薯、Q地瓜(炸)	Q蛋、Q洋蔥(炒)			非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					
3/25	六	香Q白飯	蜜汁烤雞腿	甜椒獅子頭	黃瓜什錦	產銷履歷蔬菜		海結排骨湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			CAS雞腿(烤)	CAS獅子頭、Q甜椒(滷)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)								
低年級:麵包+豆奶													
3/27	蔬	糙米飯	照燒雞丁	海根肉絲	魷魚丸&甜不辣	產銷履歷蔬菜		火鍋凍豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q雞肉(燒)	海帶根、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(炒)	CAS魷魚丸、Q魚輪片(煮)			Q時蔬、CAS豬肉、非基改凍豆腐、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)					
3/28	二	香Q白飯	沙茶肉片	蒜香花椰	干片肉絲	有機蔬菜		芙蓉濃湯	5.5	2.5	2.4	2.5	734
			CAS豬肉、Q洋蔥、沙茶(炒)	CAS花椰菜、蒜(炒)	非基改豆干、CAS豬肉(炒)			Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q馬鈴薯、Q蛋(煮)					
3/29	三	義式鐵板麵	糖醋豬排	豬肉餡餅*2	白菜滷	Q蔬菜		甜蜜燒仙草	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			CAS豬排(燒)	CAS豬肉餡餅*2(炸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)			仙草汁、綠豆、花豆(煮)					
3/30	四	燕麥飯	香香酥炸魚	白醬洋芋	螞蟻上樹	有機蔬菜		榨菜肉絲湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			Q魚(炸)	Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥(煮)	冬粉、Q時蔬(炒)			CAS豬肉、榨菜(煮)					
3/31	五	小米飯	麻油瓜仔雞丁	椒鹽百頁	芋香珍珠	有機蔬菜		薑絲冬瓜湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			麻油瓜、Q雞肉(煮)	非基改百頁(炒)	Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q芋頭、Q毛豆(炒)			Q冬瓜、Q薑(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

※3/14(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

*皆使用非基因改造食材

*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