

** 逸 聲 園 ** 快 樂 國 小
 5 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)
5/1	蔬	糙米飯	咖哩肉片	脆皮檸檬雞柳+鍋貼	皮絲大白	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)	CAS雞柳條, CAS鍋貼(炸)	Q大白菜, Q蛋, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)	非基改豆腐, 柴魚片, 味噌(煮)						
5/2	二	香Q白飯	照燒里肌豬排	玉米肉茸	翠炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS豬排(燒)	Q非基改玉米, CAS豬肉(炒)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	非基改豆腐, 榨菜, CAS豬肉, Q木耳(煮)						
5/3	三	法式白醬麵	紅燒雞丁	鮮肉包	關東煮	Q蔬菜	奶香西米露	5.4	2.5	2	2.5	717
			Q雞丁(燒)	CAS豬肉包(蒸)	Q蘿蔔, Q非基改玉米, Q魚輪(煮)	西谷米, 西谷米, 奶粉(煮)						
5/4	四	香Q白飯	豆腐燒魚	五香獅子頭	芹香豆薯	有機蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			Q魚, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	CAS獅子頭(滷)	Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)	Q非基改玉米, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)						
5/5	五	芝麻飯	糖醋咕咾肉	茶碗蒸	開陽高麗	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			CAS豬肉(燒)	Q蛋(蒸)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)	Q大黃瓜, CAS豬排骨, Q紅蘿蔔(煮)						
5/8	一	小米飯	蒜泥肉片	紅絲炒蛋	麥克雞塊*2	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉, Q洋蔥, 蒜泥(煮)	Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)	CAS雞塊*2(炸)	海帶芽, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)						
5/9	二	香Q白飯	椒鹽翅小腿*2	鐵板油豆腐	蘑菇白醬洋芋	有機蔬菜	酸菜肉片湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			CAS翅小腿*2(炒)	非基改油豆腐, Q洋蔥(滷)	Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 洋菇(煮)	CAS豬肉, 酸菜(煮)						
5/10	三	招牌炒飯	糖醋豬排	芋香包	大白滷福州丸	Q蔬菜	青木瓜排骨湯	5.4	2.5	2	2.5	702
			CAS豬排(燒)	CAS芋香包(蒸)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, CAS福州丸(滷)	Q青木瓜, CAS豬排骨(煮)						
5/11	四	香Q白飯	蜜汁烤腿排	洋蔥肉絲	彩虹玉米	有機蔬菜	時蔬蛋花湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			CAS雞腿排(烤)	CAS豬肉, Q洋蔥(炒)	Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q芋頭, Q毛豆(炒)	Q時蔬, Q蛋(煮)						
5/12	五	五穀飯	白玉燒肉	主廚紅燒魚	翠炒敏豆	有機蔬菜	筍香雞丁湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS豬肉, Q蘿蔔(煮)	Q魚, Q洋蔥(燒)	履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)	CAS雞肉, 筍, Q紅蘿蔔(煮)						
5/15	一	燕麥飯	京醬豬柳	蒜香大溪豆干	蔬菜寬粉	產銷履歷蔬菜	大滷湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉, Q洋蔥, 洋菇片(炒)	非基改大溪豆干, 蒜(滷)	Q時蔬, 寬冬粉(炒)	Q大白菜, CAS豬肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)						
5/16	二	香Q白飯	麻香雞丁	水餃+魷魚丸	梅干香筍	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	5.3	2.5	2.4	2.1	702
			CAS雞肉, 麻油(煮)	CAS水餃, CAS魷魚丸(炸)	筍干, 梅干菜(煮)	Q豆薯, CAS豬肉(煮)						
5/17	三	義式青醬麵	蠔油雞翅	炭烤雙薯	蒜香花椰	Q蔬菜	冬瓜山粉圓	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS雞翅(滷)	Q馬鈴薯, Q地瓜(烤)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	冬瓜茶, 山粉圓(煮)						
5/18	四	香Q白飯	香烤虱目魚排	蕃茄肉醬	什錦黃瓜	有機蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			Q虱目魚排(烤)	CAS豬肉, Q蕃茄, Q洋蔥(煮)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳, CAS豬肉(炒)	Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯, Q洋蔥, Q蛋(煮)						
5/19	五	什穀飯	泡菜燒肉	海結干丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			CAS豬肉, 泡菜(炒)	海帶結, Q紅蘿蔔, 非基改豆干丁(滷)	Q蛋, Q非基改玉米粒(炒)	Q蕃茄, Q時蔬, CAS豬肉(煮)						
5/22	一	芝麻飯	蔥燒魚丁	瓜瓜滷肉	椒鹽百頁	產銷履歷蔬菜	新竹米粉湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			Q魚丁, Q洋蔥(燒)	CAS豬肉, 脆瓜(滷)	非基改百頁(炒)	米粉, Q時蔬, 香菇(煮)						
5/23	二	香Q白飯	B B Q炒肉片	什蔬粉絲煲	客家筍片	有機蔬菜	沙茶魷魚羹	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			CAS豬肉片, Q洋蔥(炒)	冬粉, Q時蔬(煮)	筍(炒)	Q大白菜, CAS魷魚羹, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, 沙茶(煮)						
5/24	三	海苔香鬆飯	鐵路大排	糖醋蝦仁捲	銀芽三絲	Q蔬菜	芹香黃瓜湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬排(滷)	CAS蝦仁捲(燒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q芹菜(煮)						
5/25	四	香Q白飯	日式咖哩雞丁	酥炸可樂餅+蘿蔔糕	芋香大白	有機蔬菜	海結肉片湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS雞肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)	CAS可樂餅, 蘿蔔糕(炸)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)	CAS豬肉, 海帶結, Q紅蘿蔔(煮)						
5/26	五	小米飯	筍香燒肉	洋蔥炒蛋	沙茶海根	有機蔬菜	日式味噌湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS豬肉, 筍片(滷)	Q蛋, Q洋蔥(炒)	海帶根, Q紅蘿蔔, 沙茶(炒)	非基改豆腐, 柴魚片, 味噌(煮)						
5/29	一	香Q白飯	壽喜燒豬肉	一品豆腐	敏豆甜條	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉, Q洋蔥(炒)	非基改豆腐, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	履歷敏豆, Q紅蘿蔔, Q魚輪(炒)	榨菜, CAS豬肉(煮)						
5/30	二	香Q白飯	甜椒蒸魚	塔香三杯雞	豆薯滑蛋	有機蔬菜	肉羹湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q魚, Q甜椒, Q洋蔥, 板條(蒸)	CAS雞肉, CAS米血糕, 九層塔(炒)	Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q蛋(炒)	Q大白菜, CAS肉羹, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)						
5/31	三	招牌炒烏龍	照燒豬排	養生蒸地瓜	甘藍炒豆皮	Q蔬菜	紫菜蛋花湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬排(燒)	Q地瓜(蒸)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)	紫菜, Q蛋(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

※5/9(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)

*皆使用非基因改造食材

營養師：黃玉慧 營養字第007022號