

** 逸 馨 園 ** 快 樂 國 小
 12 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)	豆蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	堅果 油脂 (份)	熱量 (卡)
12/1	二	芝麻飯	咖哩肉片 CAS豬肉片、Q紅蘿蔔丁、Q馬鈴薯丁、咖哩(煮)	芙蓉蝦 芙蓉蝦(炸)	韭香銀芽 Q豆芽菜、紅蘿蔔絲、韭菜、非基改豆干(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、紅蘿蔔丁、蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/2	三	火腿蛋炒飯+烤芝麻雞排+鍋貼*1&芝麻球*1+雙色青花+當季時蔬+綠豆粉圓 CAS雞排(烤) 鍋貼*1、芝麻球*1(炸) CAS青花菜、紅蘿蔔絲(烤) 綠豆、粉圓(煮)						5.4	2.3	2.4	2.3	703
12/3	四	香Q白飯	古早味豬排 CAS豬排(燒)	梅干香筍 筍乾、梅乾菜(煮)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	有機蔬菜	涼薯三絲湯 豆薯絲、紅蘿蔔絲、豬肉絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/4	五	胚芽飯	塔香三杯雞 CAS雞丁、米血糕、九層塔(炒)	敏豆甜條 敏豆、魚輪條(炒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽、小魚干、非基改豆腐(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/7	蔬	五穀飯	鐵板絞肉 CAS豬絞肉、洋蔥(炒)	三色炒蛋 Q蛋、三色豆(炒)	芋香滷白菜 Q大白菜、紅蘿蔔絲、芋頭丁(煮)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌、柴魚(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/8	二	香Q白飯	可樂雞翅 CAS雞翅(燒)	瓜瓜燒肉臊 CAS豬絞肉、脆瓜(煮)	雞塊*2 雞塊*2(炸)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍絲、大白菜、紅蘿蔔絲、蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/9	三	主廚鐵板麵+脆皮雞腿+甜醬關東煮+肉絲燴豆芽+當季時蔬+海結肉片湯 雞腿(炸) Q蘿蔔、CAS非基改玉米塊(煮) Q豆芽菜、CAS豬肉絲、紅蘿蔔絲(炒) 豬肉片、海帶結(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/10	四	香Q白飯	糖醋土魷魚 土魷魚(燒)	油腐滷肉 CAS豬絞肉、非基改油豆腐(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋、脆脯(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、紅蘿蔔片、豬排骨(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/11	五	小米飯	咖哩雞丁 CAS雞丁、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩(煮)	糖醋海苔丸 海苔丸(煮)	脆炒白花 CAS白白菜、紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、豬肉絲、紅蘿蔔絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/14	蔬	紫米飯	家常豆腐絞肉 CAS豬絞肉、非基改豆腐、紅蘿蔔片(煮)	玉米四彩 CAS非基改玉米粒、CAS紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、青豆仁(炒)	高麗冬粉 Q高麗菜、紅蘿蔔絲(炒)	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 豬肉片、酸菜(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
12/15	二	香Q白飯	旋風烤雞腿 CAS雞腿(烤)	海結雙丁 Q蘿蔔、海帶結(煮)	蕃茄肉醬 CAS豬絞肉、Q番茄(煮)	有機蔬菜	什錦蛋花湯 時蔬、蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/16	三	義式青醬麵+糖醋雞丁+奶皇包+白菜滷花枝丸+當季時蔬+巧達濃湯 CAS雞丁(燒) 奶皇包 Q大白菜、紅蘿蔔絲、花枝丸(煮) 非基改玉米粒、紅蘿蔔丁、蛋(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/17	四	香Q白飯	蒜泥白肉 CAS豬肉片、蒜泥(燒)	泰式香蛋 Q蛋(滷)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲、榨菜絲、紅蘿蔔絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/18	五	糙米飯	筍香東坡肉 CAS豬肉角、豬軟骨丁、筍干(煮)	窯烤日式薯條 薯條(烤)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	筍片雞丁湯 雞丁、筍片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/21	蔬	香Q白飯	白玉絞肉 CAS豬絞肉、Q白蘿蔔(煮)	洋蔥炒蛋 Q蛋、Q洋蔥(炒)	肉絲海茸 CAS豬肉絲、海茸(炒)	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 時蔬、湯圓、CAS豬肉絲、蝦米(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
12/22	二	芝麻飯	麻油米血雞丁 CAS雞丁、米血糕、麻油(煮)	柳葉魚+三角薯餅 柳葉魚、三角薯餅(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜、紅蘿蔔片、魚板(煮)	有機蔬菜	花枝羹湯 竹筍絲、花枝羹、大白菜、紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
12/23	三	什錦炒飯+卡拉雞排+燒烤玉米*1&豆干*1+敏豆肉絲+當季時蔬+紅豆烤奶 雞排(炸) CAS非基改玉米粒*1、非基改豆干*1(炒) CAS豬肉絲、敏豆(炒) 紅豆、奶粉、紅茶包(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/24	四	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排、黑胡椒粒(燒)	瓜瓜燒肉 CAS豬絞肉、脆瓜(煮)	培根白花 CAS白白菜、培根(炒)	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜、豬排骨(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
12/25	五	蕎麥飯	天使雞排 雞排(烤)	紅丁炒蛋 Q蛋、CAS紅蘿蔔丁(炒)	白醬洋芋 Q馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、洋蔥(煮)	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄、時蔬、非基改凍豆腐(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
12/28	蔬	糙米飯	打拋肉臊 CAS豬絞肉、蕃茄、洋蔥丁、九層塔(炒)	香烤地瓜條 地瓜(烤)	開陽高麗 Q高麗菜、紅蘿蔔絲、蝦米(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 柴魚片、味噌、非基改豆腐(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
12/29	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉(燒)	玉米炒蛋 Q蛋、CAS非基改玉米粒(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜、芹菜絲、紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 蛋、紫菜(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/30	三	三鮮燴麵+鹽酥雞丁+黑糖小饅頭+蒜香花椰+當季時蔬+新竹米粉湯 雞丁(炸) 黑糖小饅頭(蒸) CAS花椰菜、紅蘿蔔絲、蒜(炒) 米粉、豬肉絲、香菇絲、韭菜絲(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/31	四	什穀飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	玉米餅*2 玉米餅*2(炸)	豆腐絞肉 CAS豬絞肉、非基改豆腐(煮)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、魚丸(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702

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

※12/8(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※12/22(二)提供牛奶

營養師：黃玉慧 營養字第007022號