

** 逸 馨 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)
5/3	蔬	香Q白飯	咖哩絞肉 台灣CAS豬絞肉、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、中蝦(煮)	客家小炒 非基改豆干片、台灣CAS豬肉絲(炒)	蛋酥大白 Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/4	二	糙米飯	照燒里肌豬排 台灣CAS豬排(燒)	麻婆豆腐 非基改豆腐、Q洋蔥、台灣CAS豬絞肉、豆瓣醬(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/5	三	蕃茄肉醬麵	鹽酥雞丁 CAS雞丁(炸)	黑糖雙色饅頭 CAS黑糖饅頭、CAS白饅頭(蒸)	關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q玉米塊、海帶結(煮)	Q蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/6	四	薏仁飯	香烤雞翅 台灣CAS雞翅(烤)	毛豆干丁絞肉 CAS豬絞肉、非基改豆干丁、CAS毛豆、CAS紅蘿蔔丁(炒)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍片、Q紅蘿蔔片、台灣CAS豬肉片(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/7	五	芝麻飯	白玉燉肉 台灣CAS豬內角、台灣CAS豬軟骨丁、Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔(煮)	洋蔥炒蛋 Q蛋、Q洋蔥(炒)	開陽高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、蝦米(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜、台灣CAS豬排骨、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/10	蔬	小米飯	打拋絞肉 台灣CAS豬絞肉、Q洋蔥、Q蕃茄、九層塔(煮)	紅丁炒蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)	芹香豆薯 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲、Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/11	二	紫米飯	蜜汁香烤腿排 台灣CAS雞腿排(烤)	四角油腐滷肉 非基改四角油豆腐、台灣CAS豬絞肉(滷)	蒜香銀芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蒜(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 台灣酸菜、台灣CAS豬肉片(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/12	三	主廚炒飯	酥炸魚排 CAS魚排(炸)	芝麻包 CAS芝麻包(蒸)	大白滷魚丸 Q大白菜、CAS雞丸、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)	Q蔬菜	紅豆烤奶 紅豆、奶粉、紅茶包(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/13	四	香Q白飯	椒鹽翅小腿*2 台灣CAS翅小腿*2(炒)	洋蔥肉絲 台灣CAS豬肉絲、Q洋蔥絲、Q紅蘿蔔絲(炒)	芋丁四彩 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲、台灣CAS豬內筋、台灣筍絲、Q紅木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/14	五	五穀飯	洋芋燉肉 台灣CAS豬內角、台灣CAS豬軟骨丁、Q馬鈴薯丁(煮)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	梅干香筍 台灣筍干、台灣梅干菜(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 Q蘿蔔、台灣CAS豬排骨(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/17	蔬	燕麥飯	家常豆腐 台灣CAS豬絞肉、非基改豆腐(煮)	玉米四彩 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q馬鈴薯丁、Q毛豆仁(炒)	翠炒青花 CAS青花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)	產銷履歷蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q蕃茄、Q時蔬、Q洋蔥(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/18	二	小米飯	醬燒大排 台灣CAS豬排(燒)	菜脯炒蛋 Q蛋、台灣碎脯(炒)	高麗油片絲 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、非基改油片絲(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/19	三	三色炒飯	嫩汁蠔油雞腿 台灣CAS雞腿(燒)	奶皇包 CAS奶皇包(蒸)	沙茶豆干&黑輪條 非基改黑豆干、黑輪條、沙茶醬(煮)	Q蔬菜	筍片雞丁湯 台灣CAS雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/20	四	香Q白飯	酥炸魚丁 Q水鯊魚丁(炸)	蕃茄洋芋肉醬 台灣CAS豬絞肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯(煮)	螞蟻上樹 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)	有機蔬菜	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
5/21	五	什穀飯	塔香三杯雞 台灣CAS雞丁、CAS米血糕、九層塔(炒)	海結麵輪 海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)	香烤地瓜條 Q地瓜條(烤)	有機蔬菜	芋香米粉湯 Q芋頭、米粉、Q紅蘿蔔、台灣CAS豬肉絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/24	蔬	芝麻飯	薏仁冬瓜絞肉 台灣CAS豬絞肉、Q冬瓜、薏仁(煮)	蒜香白花 CAS大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q蒜(炒)	紅絲炒蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔絲(煮)	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/25	二	糙米飯	日式咖哩肉片 台灣CAS豬內角、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、中蝦(煮)	黃金滷蛋 Q蛋(滷)	芋香大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芋頭丁(炒)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、台灣CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/26	三	什錦鍋燒烏龍麵	脆皮豬排 台灣CAS豬排(炸)	白玉福州丸 Q蘿蔔、CAS福州丸(滷)	雞蛋雙色饅頭 CAS雞蛋饅頭、CAS饅頭(蒸)	Q蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶塊、山粉圓(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/27	四	香Q白飯	蜜汁雞翅 台灣CAS雞翅(烤)	玉米絞肉 CAS豬絞肉、Q非基改玉米粒(炒)	蒜香大溪干片 非基改大溪豆干、蒜(炒)	有機蔬菜	沙茶肉絲羹 Q大白菜、CAS豬內筋、台灣筍絲、Q紅木耳、沙茶(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/28	五	小米飯	筍干燉肉 台灣CAS豬內角、台灣CAS豬軟骨丁、台灣筍干(滷)	高麗寬粉 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、寬粉(炒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	什錦蛋花湯 Q時蔬、Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/31	一	什穀飯	蔥燒豆包 非基改豆包、蔥(燒)	西西里滷肉 台灣CAS豬絞肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥(煮)	玉米炒蛋 Q蛋、Q非基改玉米粒(炒)	產銷履歷蔬菜	火鍋豆腐湯 Q時蔬、台灣CAS豬內角、非基改豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711

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

※5/11(二)提供水果	*全面使用非基因改造食材
※5/25(二)提供牛奶	營養師:黃玉慧 營養字第007022號
*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)	