

** 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)	豆魚 菜肉 (份)	蔬菜 (份)	堅果 海帶 (份)	熱量 (卡)	無石斑魚備案						
12/1	四	香Q 白飯	咖哩雞丁	遊龍鍋貼+豆干	蔬菜寬粉			有機 蔬菜		味噌豆腐湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706						
			CAS雞肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋葱、咖哩(煮)	CAS鍋貼、非基改豆干(炸)	Q時蔬、寬冬粉、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)														
12/2	五	香Q 白飯	蠔油肉片	海根肉絲	布丁蒸蛋			有機 蔬菜		魷魚羹湯	5.4	2.5	2	2.5	717						
			CAS豬肉、蠔油(燒)	海根、CAS豬肉(炒)	Q蛋(蒸)		CAS魷魚羹、Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q蛋、筍(煮)														
12/5	蔬	香Q 白飯	蒜香大溪豆干	紅丁炒蛋	什錦黃瓜			產銷 履歷 蔬菜		酸菜肉片湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711						
			非基改豆干(煮)	Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉、Q木耳(煮)		酸菜、CAS豬肉(煮)														
12/6	二	芝麻飯	蒜香石斑魚	沙茶米血糕&魚輪片	芹香銀芽			有機 蔬菜	Q水果	蕃茄蛋花湯	5.3	2.5	2.4	2.1	702	蒜香魚丁					
			Q石斑魚、非基改豆腐(煮)	CAS米血糕、CAS魚輪片、沙茶(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)		Q蕃茄、Q時蔬、蛋(煮)									Q魚丁、非基改豆腐(煮)					
12/7	三	義式青 醬麵	脆皮豬排	鮮肉包	開陽大白			Q蔬菜		紅豆烤奶	5.4	2.5	2.4	2.3	718						
			CAS豬排(炸)	CAS肉包(蒸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、蝦米(炒)		紅豆、粉圓、奶粉(煮)														
12/8	四	香Q 白飯	香烤雞腿排	香滷三角油腐	紅絲花椰			有機 蔬菜		玉米濃湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711						
			CAS雞排(烤)	非基改油豆腐(滷)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋葱、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)														
12/9	五	什穀飯	沙茶肉片	玉米絞肉	客家小炒			有機 蔬菜		紫菜小魚湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704						
			CAS豬肉、Q洋葱、沙茶醬(炒)	CAS非基改玉米、CAS豬肉(炒)	非基改豆干、CAS豬肉(炒)		紫菜、小魚干、Q紅蘿蔔(煮)														
12/12	蔬	糙米飯	干丁滷肉	毛豆炒蛋	三絲高麗			產銷 履歷 蔬菜		大滷湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718						
			非基改豆干、CAS豬肉(滷)	Q蛋、履歷毛豆(炒)	Q高麗菜、Q木耳、Q紅蘿蔔(炒)		Q大白菜、Q紅蘿蔔、CAS豬肉、筍、Q木耳(煮)														
12/13	二	香Q 白飯	香酥魚排	洋蔥肉片	翠炒敏豆			有機 蔬菜	產銷 履歷 豆奶	黃瓜排骨湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706						
			Q魚排(炸)	Q洋葱、CAS豬肉(炒)	履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)		CAS豬肉、Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)														
12/14	三	法式白 醬麵	香烤雞腿	脆皮雙薯	關東煮			Q蔬菜		筍香肉片湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711						
			CAS雞腿(烤)	Q地瓜、Q馬鈴薯(炸)	Q玉米、Q蘿蔔、CAS魚輪條(煮)		CAS豬肉、筍(煮)														
12/15	四	香Q 白飯	塔香三杯雞	家常豆腐	海結麵輪			有機 蔬菜		酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711						
			Q雞肉、九層塔(炒)	非基改豆腐、CAS豬肉(煮)	海帶結、麵輪、Q紅蘿蔔(煮)		榨菜、非基改玉米、CAS豬肉、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)														
12/16	五	紫米飯	洋芋燉肉	日式蒸蛋	香烤花枝捲			有機 蔬菜		什錦火鍋湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705						
			CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(煮)	Q蛋、柴魚片(蒸)	CAS花枝捲(烤)		Q時蔬、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)														
12/19	蔬	什穀飯	義式咖哩肉片	芹香豆薯	紅燒百頁			產銷 履歷 蔬菜		海結肉片湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718						
			CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋葱、咖哩(煮)	Q豆薯、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)	非基改百頁、Q紅蘿蔔(煮)		海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)														
12/20	二	香Q 白飯	糖醋咕咾肉	菜脯炒蛋	銀芽三絲			有機 蔬菜		日式豆腐湯	5.4	2.5	2	2.5	717						
			Q咕咾肉(燒)	Q蛋、碎脯(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)														
12/21	三	三鮮 燴麵	蒜香豬肋排	芝麻包	白菜滷福州丸			Q蔬菜		奶香西米露	5.3	2.4	2.5	2.3	706						
			CAS豬肋排(燒)	CAS芝麻包(蒸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、CAS福州丸(煮)		西谷米、奶粉(煮)														
12/22	四	小米 飯	鹽酥雞丁	瓜仔絞肉	翠炒花椰			有機 蔬菜		肉羹湯	5.4	2.5	2	2.5	717						
			CAS雞丁(炸)	CAS豬肉、脆瓜(煮)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)		CAS肉羹、Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳、榨菜(煮)														
12/23	五	香Q 白飯	砂鍋石斑魚	螞蟻上樹	蕃茄炒蛋			有機 蔬菜	Q水果	榨菜肉絲湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	鐵板豬柳					
			Q石斑魚丁、Q蘿蔔、Q高麗菜(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)	Q蕃茄、Q蛋、Q馬鈴薯(炒)		榨菜、CAS豬肉(煮)									CAS豬肉、Q洋葱(炒)					
12/26	蔬	香Q 白飯	干片肉絲	白醬洋芋	沙茶海根			產銷 履歷 蔬菜		什錦蔬菜湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711						
			非基改豆干、CAS豬肉(炒)	Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋葱(煮)	海帶跟、Q紅蘿蔔絲、沙茶醬(炒)		Q時蔬、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)														
12/27	二	芝麻飯	麻香米血雞丁	紅燒獅子頭	翠炒筍片			有機 蔬菜		風味海結湯	5.5	2.5	2	2.2	711						
			Q雞肉、CAS米血糕、麻油(煮)	CAS獅子頭(煮)	筍(炒)		海帶結、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)														
12/28	三	什錦 炒飯	糖醋豬排	芋香包	豆皮高麗			Q蔬菜		香筍雞丁湯	5.4	2.5	2	2.5	717						
			CAS豬排(燒)	CAS芋泥包(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)		CAS雞肉、筍、Q紅蘿蔔片(煮)														
12/29	四	香Q 白飯	椒鹽翅小腿	豬肉餡餅	打拋絞肉			有機 蔬菜		巧達濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706						
			CAS翅小腿(炒)	CAS豬肉餡餅(炸)	CAS豬肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯、Q九層塔(煮)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q洋葱、Q蛋、Q馬鈴薯(煮)														
12/30	五	糙米飯	白玉燉肉	五香滷蛋	彩虹玉米			有機 蔬菜		新竹米粉湯	5.4	2.5	2	2.5	717						
			CAS豬肉、Q蘿蔔(煮)	Q蛋(滷)	CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、履歷毛豆(炒)		米粉、Q時蔬、CAS豬肉、香菇(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																					
※12/13(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																