

** 逸馨園 ** 快樂園 ** 2-3 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)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	熱量(卡)
2/18	四	地瓜飯	酥炸京都大排 <small>台灣CAS豬排(炸)</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蛋, Q蕃茄, Q馬鈴薯丁(煮)</small>	干片肉絲 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜小魚湯 <small>紫菜, 小魚干, 紅蘆筍絲(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725
2/19	五	芝麻飯	塔香三杯雞 <small>台灣CAS雞丁, 九層塔, 非基改百頁豆腐(炒)</small>	海結麵輪 <small>海帶結, Q紅蘆筍, 麵輪(油)</small>	黃瓜什錦 <small>Q大黃瓜, Q紅蘆筍片, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>	有機蔬菜	什蔬肉片湯 <small>Q時蔬, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>	5.1	2.4	2.2	2.5	694
2/20	六	香Q白飯	酥炸魚排 <small>CAS鱈魚排(炸)</small>	咖哩肉片 <small>CAS豬肉片, Q馬鈴薯丁, Q洋蔥丁, Q洋蔥丁, 咖哩(煮)</small>	高麗三絲 <small>Q高麗菜, Q紅蘆筍, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>台灣榨菜絲, 台灣CAS豬肉絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.5	2.3	707
2/22	蔬	糙米飯	薑燒麵腸 <small>麵腸, 紅蘆筍片, 薑(煮)</small>	瓜瓜滷肉 <small>台灣CAS滷肉, 脆瓜(煮)</small>	翠炒青花 <small>CAS青花菜, Q紅蘆筍絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
2/23	二	香Q白飯	鐵路大排 <small>CAS豬排(燒)</small>	玉米絞肉 <small>Q非基改玉米粒, 台灣CAS絞肉(炒)</small>	紅燒魚丁 <small>Q鮭魚丁(燒)</small>	有機蔬菜	筍片雞丁湯 <small>台灣CAS雞丁, 台灣筍片, Q紅蘆筍片(煮)</small>	5.4	2.3	2.4	2.3	703
2/24	三	三色丁炒飯+大成雞堡+泰式黃金蛋+芹香銀芽+Q時蔬+冬瓜山粉圓 <small>台灣CAS雞堡(炸) Q蛋(煮) Q豆芽菜, 紅蘆筍絲, 木耳絲, 芹菜(炒) 冬瓜茶塊, 山粉圓(煮)</small>						5.5	2.5	2	2.2	711
2/25	四	薏仁飯	糖醋豬肉丁 <small>台灣CAS豬肉丁(燒)</small>	干丁滷肉 <small>台灣CAS絞肉, 非基改豆干丁(油)</small>	白菜滷 <small>Q大白菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲(煮)</small>	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘆筍片(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
2/26	五	紫米飯	蜜汁烤雞翅 <small>台灣CAS雞翅(烤)</small>	茶碗蒸 <small>Q蛋(蒸)</small>	沙茶海根 <small>海帶根, 沙茶醬(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>Q大白菜, 台灣CAS豬肉絲, Q紅蘆筍, Q木耳絲, 台灣筍絲(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/2	二	芝麻飯	蒜香豬排 <small>台灣CAS豬排, 蒜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒, Q紅蘆筍丁(炒)</small>	冬瓜燉肉片 <small>Q冬瓜, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>	有機蔬菜	海芽小魚湯 <small>海帶芽, 小魚干, Q紅蘆筍絲(煮)</small>	5.4	2.3	2.4	2.3	703
3/3	三	什錦炒麵	香烤雞腿 <small>台灣CAS雞腿(烤)</small>	奶皇包 <small>CAS奶皇包(蒸)</small>	沙茶烤玉米&豆干 <small>Q非基改玉米粒, 非基改豆干, 沙茶醬(烤)</small>	Q蔬菜	紅豆烤奶 <small>紅豆, 奶粉, 紅茶包(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/4	四	香Q白飯	海鮮花枝排 <small>CAS花枝排(烤)</small>	油腐肉臊 <small>非基改油豆腐, 台灣CAS絞肉(油)</small>	蛋酥大白 <small>Q大白菜, Q蛋, Q紅蘆筍, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘆筍丁, Q洋蔥丁, Q蛋(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/5	五	糙米飯	南洋咖哩肉片 <small>台灣CAS肉片, Q馬鈴薯丁, Q洋蔥丁, Q紅蘆筍丁, 咖哩粉(煮)</small>	酥炸雞塊*2 <small>台灣CAS雞塊*2(炸)</small>	紅丁炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘆筍丁(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜, 台灣CAS豬排骨(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/8	蔬	麥片飯	海帶捲滷肉 <small>海帶捲(去牙籤), 台灣CAS絞肉(油)</small>	蕃茄豆腐 <small>非基改豆腐, Q蕃茄, Q蛋(煮)</small>	芹香銀芽 <small>Q豆芽菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>Q蘿蔔, 台灣CAS豬排骨(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
3/9	二	糙米飯	香烤翅小腿*2 <small>台灣Q翅小腿*2(烤)</small>	洋蔥肉絲 <small>Q洋蔥絲, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	大白寬粉煲 <small>Q大白菜, 寬冬粉, Q紅蘆筍, Q木耳絲(煮)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>台灣酸菜, 台灣CAS豬肉片(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/10	三	玉米蛋炒飯	鹽酥雞丁 <small>台灣Q雞丁(炸)</small>	馬拉糕 <small>CAS馬拉糕(蒸)</small>	黃金滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	Q蔬菜	豆薯肉絲湯 <small>Q豆薯絲, 台灣CAS豬肉絲, Q紅蘆筍(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/11	四	什穀飯	紅糖烤雞翅 <small>台灣CAS雞翅(烤)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘆筍絲(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/12	五	香Q白飯	紅燒銀羅魚丁 <small>Q魚丁, Q蘿蔔(煮)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋, 柴魚片(蒸)</small>	紅仁炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	魷魚羹湯 <small>Q大白菜, CAS魷魚丸, 台灣筍絲, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/15	蔬	小米飯	麻油米血肉臊 <small>台灣CAS絞肉, CAS米血糕, 麻油(煮)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 台灣碎脯(炒)</small>	脆皮地瓜條 <small>Q地瓜條(炸)</small>	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯 <small>海帶結, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘆筍片(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
3/16	二	地瓜飯	蔥燒豬排 <small>台灣CAS豬排, 蔥(燒)</small>	瓜仔肉 <small>台灣臘瓜, 台灣CAS絞肉, 非基改豆干丁(煮)</small>	開陽大白 <small>Q大白菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲, 蝦仁(炒)</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯丁, Q非基改玉米粒, Q紅蘆筍丁, Q洋蔥丁(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	798
3/17	三	招牌鐵板麵	檸檬雞翅 <small>台灣CAS檸檬雞翅(烤)</small>	芝麻包 <small>CAS芝麻包(蒸)</small>	白玉滷玉米塊 <small>Q蘿蔔, Q非基改玉米塊(滷)</small>	Q蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁, QQ(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/18	四	香Q白飯	咖哩雞丁 <small>台灣Q雞丁, Q馬鈴薯丁, Q洋蔥丁, Q紅蘆筍丁, 咖哩粉(煮)</small>	三杯油丁 <small>非基改油豆腐, 九層塔(炒)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>Q蘿蔔, CAS豬排骨(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
3/19	五	什穀飯	蜜汁烤腿排 <small>台灣CAS雞腿排(烤)</small>	香滷海結 <small>海帶結, Q紅蘆筍丁(滷)</small>	黃瓜什錦 <small>Q大黃瓜, Q紅蘆筍片, Q木耳片, CAS魚板(煮)</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉, Q時蔬, 台灣CAS豬肉絲, 香菇絲(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
3/22	蔬	香Q白飯	香滷油腐 <small>非基改油豆腐, 紅蘆筍片(滷)</small>	蔥爆肉絲 <small>Q洋蔥, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	芋香珍珠 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘆筍丁, Q芋頭丁, Q北豆仁(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 <small>Q洋蔥, 非基改玉米粒, 白醋, 白胡椒粉, 白醋, 白醋, Q紅蘆筍, Q紅蘆筍(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/23	二	紫米飯	筍干東坡肉 <small>台灣CAS豬肉片, 台灣CAS豬軟骨丁, 台灣筍干(油)</small>	酥炸雞米花*4 <small>台灣CAS雞米花*4(炸)</small>	塔香海龍 <small>海龍, 九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.4	2.3	2.4	2.3	703
3/24	三	主廚炒飯	椒鹽翅小腿*2 <small>台灣Q翅小腿*2(炒)</small>	雞蛋雙色饅頭 <small>CAS雞蛋雙色饅頭(蒸)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘆筍絲, Q木耳絲(炒)</small>	Q蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>乾海帶芽, Q蛋(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/25	四	薏仁飯	鐵路大排 <small>台灣CAS豬排(滷)</small>	豆薯肉絲 <small>Q豆薯絲, 台灣CAS豬肉絲, Q紅蘆筍, Q蛋(炒)</small>	沙茶芝麻豆干 <small>非基改黑豆干, 芝麻, 沙茶醬(煮)</small>	有機蔬菜	筍片雞丁湯 <small>台灣Q雞丁, 台灣筍片, Q紅蘆筍片(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/26	五	芝麻飯	紅燒雞丁 <small>台灣Q雞丁, 非基改百頁(炒)</small>	咖哩肉片 <small>台灣CAS肉片, Q馬鈴薯丁, Q洋蔥丁, Q紅蘆筍丁, 咖哩粉(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘆筍絲(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>Q大白菜, 台灣CAS豬肉絲, 台灣筍絲, Q紅蘆筍, Q木耳絲(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/29	蔬	香Q白飯	香滷豆包 <small>非基改豆包(滷)</small>	海根肉絲 <small>海帶根, 台灣CAS豬肉絲, Q紅蘆筍絲(炒)</small>	五香滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	產銷履歷蔬菜	火鍋凍豆腐湯 <small>Q時蔬, 台灣CAS肉片, 非基改油豆腐, Q紅蘆筍片, Q蛋(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/30	二	芝麻飯	香烤雞翅 <small>台灣CAS雞翅(烤)</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蛋, Q蕃茄(炒)</small>	干片肉絲 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	Q蔬菜	芙蓉濃湯 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘆筍丁, Q洋蔥丁, Q蛋(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/31	三	古早味油飯	脆皮豬排 <small>台灣CAS豬排(炸)</small>	金絲捲 <small>CAS金絲捲(蒸)</small>	白菜滷鱈魚丸 <small>Q大白菜, CAS鱈魚丸, Q紅蘆筍, Q木耳絲(煮)</small>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>Q青木瓜, 台灣CAS豬排骨, Q紅蘆筍片(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	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

※2/23(二)&3/9(二)提供水果 *全面使用非基因改造食材
 ※3/23(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)**