

**

逸馨園

**

快

樂

國

小

11

月

份

美

味

菜

單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀根莖 (份)	豆、魚、蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	堅果、油脂 (份)	熱量 (卡)
11/1	蔬	香Q白飯	客家小炒	紅丁炒蛋	芋香白菜	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			CAS豬肉絲、非基改豆干片(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芋頭丁(炒)		海帶芽、Q紅蘿蔔絲、薑絲(煮)					
11/2	二	芝麻飯	糖醋咕咾肉	京醬豬柳	敏豆甜條	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			Q咕咾肉(燒)	CAS豬肉絲、Q洋蔥(炒)	CAS魚輪條、CAS敏豆(炒)		Q蕃茄、Q時蔬、CAS豬肉片(煮)					
11/3	三	焗烤麵	香烤雞腿	奶皇包	燒烤玉米&魚丸	Q蔬菜	筍片肉片湯	5.5	2.5	2	2.2	717
			CAS雞腿(烤)	CAS奶皇包(蒸)	CAS非基改玉米塊、CAS魚丸(烤)		CAS肉片、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/4	四	香Q白飯	海鮮花枝排	油腐肉臊	蒜香白花	有機蔬菜	洋芋濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			CAS魷魚排(烤)	非基改油豆腐、台灣CAS豬絞肉(滷)	CAS白花菜、蒜(炒)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蔥馬鈴薯丁(煮)					
11/5	五	糙米飯	南洋咖哩肉片	遊龍鍋貼*2	高麗冬粉	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	CAS鍋貼*2(炸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、冬粉(炒)		Q大黃瓜、CAS豬排骨、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/8	蔬	麥片飯	塔香三杯絞肉	蕃茄豆腐	芹香銀芽	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			台灣CAS豬絞肉、CAS米血糕、九層塔(炒)	非基改豆腐、Q蕃茄、Q蛋(煮)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芹菜絲(炒)		Q蘿蔔、CAS豬排骨(煮)					
11/9	二	香Q白飯	香烤翅小腿*2	洋蔥肉絲	蒜香海帶捲	有機蔬菜	酸菜肉片湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			CAS翅小腿*2(烤)	Q洋蔥絲、CAS豬肉絲(炒)	海帶捲、蒜(炒)		台灣酸菜、CAS豬肉片(煮)					
11/10	三	什錦炒飯	鹽酥雞丁	芝麻包	黃金滷蛋	Q蔬菜	奶香西米露	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS雞丁(炸)	CAS芝麻包(蒸)	Q蛋(滷)		西谷米、奶粉(煮)					
11/11	四	什穀飯	冬瓜肉片	麥克雞塊*2	雙色花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			CAS豬肉片、Q冬瓜(煮)	CAS雞塊*2(炸)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					
11/12	五	薏仁飯	紅燒銀羅魚丁	日式蒸蛋	紅仁炒高麗	有機蔬菜	魷魚羹湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			Q水鯊魚丁、Q蘿蔔(燒)	Q蛋、柴魚片(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		CAS魷魚羹、Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q蛋(煮)					
11/15	蔬	小米飯	麻油米血肉臊	菜脯炒蛋	敏豆甜條	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			CAS豬絞肉、CAS米血糕、麻油(煮)	Q蛋、台灣碎脯(炒)	CAS魚輪條、CAS敏豆(炒)		海帶絲、CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片、非基改豆腐(煮)					
11/16	二	香Q白飯	蔥燒豬排	毛豆干丁	開陽大白	有機蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			CAS豬排、蔥(燒)	非基改豆干丁、CAS毛豆、CAS豬絞肉(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蝦米(炒)		Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)					
11/17	三	茄汁肉醬麵	香烤雞排	雞蛋雙色饅頭	白玉滷玉米塊&油豆腐	Q蔬菜	榨菜肉絲湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			Q雞排(烤)	CAS雞蛋雙色饅頭(蒸)	Q白蘿蔔、CAS非基改玉米塊、非基改油豆腐(滷)		台灣榨菜絲、CAS豬肉絲(煮)					
11/18	四	什穀飯	酥炸魚丁	咖哩雞丁	銀芽三絲	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			Q魚丁(炸)	CAS雞丁、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		Q冬瓜、CAS鱈魚丸(煮)					
11/19	五	紫米飯	蜜汁烤腿排	香滷海結	黃瓜什錦	有機蔬菜	新竹米粉湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS雞腿排(烤)	海帶結、Q紅蘿蔔丁、Q白蘿蔔丁(滷)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、CAS豬肉片、Q木耳、CAS魚板(煮)		米粉、Q高麗菜、CAS豬肉絲、香菇絲(煮)					
11/22	蔬	燕麥飯	蔥爆肉絲	芹香豆薯	芋香珍珠	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			Q洋蔥、CAS豬肉片(炒)	Q豆薯絲、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲、Q木耳絲(炒)	Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)		Q榨菜肉絲、非基改豆腐、Q雞柳絲、台灣鮮肉Q紅蘿蔔片、Q馬鈴薯丁					
11/23	二	全穀飯	筍干東坡肉	脆皮地瓜條	塔香海龍	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			CAS豬肉角、CAS豬軟骨丁、台灣筍干(滷)	Q地瓜條(炸)	海龍、九層塔(炒)		非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)					
11/24	三	招牌炒飯	檸檬雞腿	奶香銀絲卷	翠炒高麗	Q蔬菜	冬瓜山粉圓	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			CAS雞腿(烤)	CAS銀絲卷(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		冬瓜茶塊、山粉圓、粉圓(煮)					
11/25	四	香Q白飯	鐵路大排	沙茶魚輪片&花枝丸	蒜香芝麻豆干	有機蔬菜	筍片雞丁湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			CAS豬排(滷)	CAS魚輪片、CAS花枝丸、沙茶醬(炒)	非基改豆干、芝麻、蒜(炒)		CAS雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/26	五	芝麻飯	紅燒雞丁	咖哩肉片	紅絲炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			CAS雞丁、非基改百頁(炒)	CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q大白菜、CAS豬肉塊、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)					
11/29	蔬	香Q白飯	香滷豆包	海根肉絲	五香滷蛋	產銷履歷蔬菜	火鍋凍豆腐湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改豆包(滷)	海帶根、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蛋(滷)		Q時蔬、CAS豬肉片、非基改凍豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)					
11/30	二	香Q白飯	香烤雞翅	蕃茄洋芋	干片肉絲	有機蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			CAS雞翅(烤)	Q蕃茄、Q馬鈴薯丁(炒)	非基改豆干片、CAS豬肉絲(炒)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蔥、Q馬鈴薯(煮)					

熱量計算方式：食物份數x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

※11/9(二)提供水果

※11/23(二)提供牛奶

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)

*全面使用非基因改造食材

營養師:黃玉慧 營養字第007022號