

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
			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	糖醋豆包	薑燒南瓜	芝香敏豆	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆包(燒)	南瓜、薑(燒)	Q敏豆、芝麻(炒)		Q蕃茄、Q時蔬(煮)					
11/3	三	焗烤麵	小瓜豆腸	奶皇包	燒烤玉米&豆干	Q蔬菜	筍片豆皮湯	5.5	2.5	2	2.2	717
			非基改豆腸、Q小黃瓜(炒)	CAS奶皇包(蒸)	CAS非基改玉米塊、非基改豆干(烤)		台灣筍片、非基改豆皮、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/4	四	香Q白飯	堅果油腐	塔香紫茄	甜椒白花	有機蔬菜	洋芋濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改油豆腐、堅果(滷)	Q茄子、Q九層塔(炒)	CAS白花菜、甜椒(炒)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋、Q馬鈴薯丁(煮)					
11/5	五	糙米飯	栗子燒雞	南洋咖哩	螞蟻上樹	有機蔬菜	大黃瓜湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改素雞、栗子(炒)	Q馬鈴薯丁、Q洋蔥丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、冬粉(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/8	蔬	麥片飯	蕃茄豆腐	塔香三杯鮑菇	芹香銀芽	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腐、Q蕃茄、Q蛋(煮)	杏鮑菇、九層塔(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芹菜絲(炒)		Q蘿蔔(煮)					
11/9	二	香Q白飯	紅燒素肚	金針三絲	絲瓜豆皮	有機蔬菜	酸菜豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改素肚、Q紅蘿蔔(燒)	Q金針菇、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲(炒)	絲瓜、非基改豆皮、Q蛋(煮)		台灣酸菜、非基改豆腐(煮)					
11/10	三	什錦炒飯	堅果烤麩	甜椒刈薯	黃金滷蛋	Q蔬菜	奶香西米露	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改烤麩、堅果(滷)	Q豆薯、Q甜椒(炒)	Q蛋(滷)		西谷米、奶粉(煮)					
11/11	四	什穀飯	甜椒麵腸	香菇燒冬瓜	雙色花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			麵腸、Q甜椒(炒)	冬瓜、紅蘿蔔片、香菇(煮)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
11/12	五	薏仁飯	紅燒銀羅油腐	日式蒸蛋	紅仁炒高麗	有機蔬菜	大滷湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改油豆腐、Q蘿蔔(燒)	Q蛋、柴魚片(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q蛋(煮)					
11/15	蔬	小米飯	麻油麵腸	菜脯炒蛋	翠炒敏豆	產銷履歷蔬菜	海結豆腐湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			麵腸、麻油(炒)	Q蛋、台灣碎脯(炒)	Q敏豆、Q紅蘿蔔絲(炒)		海帶結、Q紅蘿蔔片、非基改豆腐(煮)					
11/16	二	香Q白飯	西芹豆包	小瓜炒鴻喜菇	什錦大白	有機蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改豆包、西洋芹(炒)	Q小黃瓜、Q鴻喜菇、Q紅蘿蔔片(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋(煮)					
11/17	三	義式茄汁麵	堅果燒四角油腐	雞蛋雙色饅頭	白玉滷玉米塊	Q蔬菜	榨菜豆皮湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改四角油腐、堅果(滷)	CAS雞蛋雙色饅頭(蒸)	Q白蘿蔔、CAS非基改玉米塊(滷)		台灣榨菜絲、非基改豆皮、Q紅蘿蔔絲(煮)					
11/18	四	什穀飯	咖哩凍豆腐	塔香紫茄	銀芽三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改凍豆腐、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q茄子、九層塔(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		Q冬瓜、Q紅蘿蔔(煮)					
11/19	五	紫米飯	泰式打拋干丁	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
			非基改豆干丁、Q蕃茄、Q馬鈴薯丁(炒)	海帶結、Q紅蘿蔔丁、Q白蘿蔔丁(滷)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、Q木耳(煮)		米粉、Q高麗菜、香菇絲(煮)					
11/22	蔬	燕麥飯	麻婆豆腐	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
			非基改豆腐、豆瓣醬(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)		台灣榨菜絲、非基改豆腐、台灣高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)					
11/23	二	全穀飯	筍干油腐	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
			非基改油腐、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	栗子豆腸	鳳梨木耳	翠炒高麗	Q蔬菜	冬瓜山粉圓	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改豆腸、栗子(炒)	Q木耳、鳳梨(炒)	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	蒜香芝麻豆干	薑燒南瓜	西芹鮑菇	有機蔬菜	筍片素雞丁湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干、芝麻(炒)	南瓜、薑(燒)	Q杏鮑菇、Q西洋芹、Q紅蘿蔔片(炒)		素雞丁、筍片、Q紅蘿蔔片(煮)					
11/26	五	芝麻飯	堅果烤麩	紅燒紫茄	紅絲炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改烤麩、堅果(燒)	Q茄子(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q大白菜、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)					
11/29	蔬	香Q白飯	堅果豆包	紅絲海根	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、堅果(滷)	海帶根、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蛋(滷)		Q時蔬、非基改凍豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)					
11/30	二	香Q白飯	五味干片	蕃茄洋芋	翠炒白花	有機蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆干片、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蕃茄、Q馬鈴薯丁(炒)	Q白花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋、Q馬鈴薯(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

※11/9(二)提供水果

※11/23(二)提供牛奶

*全面使用非基因改造食材

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)