※ 逸 馨 園 ※

快 樂 國 小

6 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)
6/1	三	什錦炒飯	鹽酥雞丁 CAS雞丁(炸)	奶皇包 CAS奶皇包(蒸)	關東煮 Q蘿蔔.CAS魚輪條.海帶結(煮)	Q蔬菜	香筍肉片湯 台灣筍片.CAS豬肉片.Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
6/2	四	香Q白飯	蔥燒豬排 CAS豬排.蔥(燒)	麻婆豆腐 非基改豆腐.CAS豬絞肉.Q紅蘿蔔.豆瓣醬(煮)	什錦高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜.CAS豬排骨(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/6	蔬	芝麻飯	八寶干丁 CAS豬絞肉.非基改豆干丁.CAS毛豆仁(炒)	五彩鮮瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳片	紅仁烘蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔丁(炒)	產銷履歷蔬菜	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
6/7	二	香Q白飯	酥炸魷魚排 CAS魷魚排(炸)	玉米肉臊 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q毛豆.CAS豬絞肉(炒)	雙色花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 台灣酸菜.CAS豬肉片(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
6/8	三	法式白醬麵	照燒豬排 CAS豬排(燒)	脆皮雙薯 Q地瓜.Q馬鈴薯(炸)	白菜滷魚丸 Q大白菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.CAS魚丸(煮)	Q蔬菜	燒仙草 仙草汁.QQ.花豆(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
6/9	四	香Q白飯	香烤雞排 CAS雞排(烤)	洋蔥肉絲 Q洋蔥.CAS豬肉絲(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.Q芹菜絲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
6/10	五	麥片飯	南洋咖哩雞丁 CAS雞丁.Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.Q洋蔥.咖哩(煮)	沙茶甜不辣&豆干 CAS魚輪片.非基改豆干.沙茶(炒)	海結雙丁 海帶結.Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q時蔬.Q蕃茄.Q蛋.CAS豬肉片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
6/13	蔬	薏仁飯	椰香南瓜絞肉 CAS豬絞肉.Q南瓜(燒)	開陽扁蒲 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳.蝦米(炒)	客家小炒 非基改豆干片.CAS豬肉絲(炒)	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q洋蔥丁.Q蛋.Q馬鈴薯丁(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/14	二	香Q白飯	脆皮雞腿 CAS雞腿(炸)	滷蛋肉臊 CAS豬絞肉.Q蛋(滷)	家常季豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	沙茶魷魚羹 Q大白菜.CAS魷魚羹.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.台灣榨菜絲.沙茶(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
6/15	三	鐵板三色炒飯	糖醋咕咾肉 CAS豬肉角(燒)	奶香銀絲捲 CAS銀絲卷(蒸)	翠炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬.Q紅蘿蔔絲.Q蛋.CAS豬肉片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
6/16	四	香Q白飯	蔥燒魚丁 Q魚丁.CAS魚輪條(燒)	蕃茄洋芋 Q蛋.Q蕃茄.Q馬鈴薯(煮)	木須豆薯 Q豆薯.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.CAS豬肉絲.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/17	五	什穀飯	銀蘿燒肉 CAS豬肉角.Q蘿蔔(煮)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	椒鹽百頁 非基改百頁(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)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
6/20	蔬	小米飯	油腐滷肉 CAS豬絞肉.非基改油豆腐(滷)	毛豆炒蛋 Q蛋.Q毛豆.Q紅蘿蔔(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q蛋.Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
6/21	二	香Q白飯	塔香三杯雞 CAS雞丁.九層塔(炒)	瓜仔絞肉 CAS豬絞肉.台灣脆瓜(滷)	紅絲炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q洋蔥丁.Q蛋.Q馬鈴薯丁(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/22	三	義式青醬麵	蜜汁烤腿排 CAS雞腿排(烤)	遊龍鍋貼&豬肉餡餅 CAS鍋貼.CAS豬肉餡餅(炸)	芋香大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.Q芋頭丁(炒)	Q蔬菜	綠豆粉圓 綠豆.粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/23	四	香Q白飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	珍珠滑蛋 CAS非基改玉米粒.Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	海結麵輪 海帶結.Q紅蘿蔔.麵輪(滷)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/24	五	紫米飯	筍香燉肉 CAS豬肉角.CAS豬軟骨丁.台灣筍片(滷)	螞蟻上樹 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.冬粉(炒)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳片.CAS豬肉片(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 台灣榨菜.CAS豬肉絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
6/27	蔬	五穀飯	義式咖哩絞肉 CAS豬絞肉.Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.Q洋蔥.咖哩(煮)	蒜香大溪黑豆干 非基改大溪黑豆干.蒜(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋.台灣碎脯(炒)	產銷履歷蔬菜	筍片雞丁湯 台灣筍片.CAS雞丁.Q紅蘿蔔片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/28	二	香Q白飯	糖醋豬排 CAS豬排(燒)	蔥爆肉絲 CAS豬肉絲.Q洋蔥(炒)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔絲.沙茶(炒)	Q蔬菜	芋香米粉湯 米粉.Q芋頭.芹菜.香菇絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
6/29	三	沙茶肉絲炒飯	脆皮雞排 CAS雞排(炸)	紅燒獅子頭 CAS豬肉丸(燒)	蛋酥高麗 Q高麗菜.Q蛋.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 台灣榨菜絲.非基改豆腐絲.CAS豬肉絲.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/30	四	芝麻飯	麻香米血雞丁 CAS雞丁.CAS米血糕.麻油(炒)	糖醋蝦仁捲 CAS蝦仁捲(燒)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 Q蘿蔔.CAS豬排骨(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711

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

※6/14(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※6/21(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

※低年級主菜會以切小塊方式呈現方便學生食用

※6/28(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)**