

逸馨園

快樂國小
2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)
2/13	蔬	糙米飯	塔香三杯雞 Q雞肉.九層塔(炒)	珍珠四彩 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯.Q毛豆仁(炒)	翠炒青花 CAS青花菜.Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
2/14	二	香Q白飯	鐵路大排 CAS豬排(燒)	打拋絞肉 CAS豬絞肉.Q馬鈴薯.Q蕃茄.九層塔(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芹菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/15	三	什錦燴烏龍	香滷雞腿 CAS雞腿(滷)	脆皮地瓜條 Q地瓜(炸)	敏豆甜條 履歷敏豆.CAS魚輪條.Q紅蘿蔔(炒)	Q蔬菜	綠豆QQ 綠豆.QQ(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
2/16	四	香Q白飯	蔥燒魚丁 Q魚丁.蔥(燒)	干丁絞肉 CAS豬肉.非基改豆干(滷)	白菜滷魷魚丸 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS魷魚丸(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 CAS非基改玉米.Q蛋.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/17	五	紫米飯	糖醋咕咾肉 CAS豬肉(燒)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔.沙茶(炒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/18	六	薏仁飯	泡菜肉片 CAS豬肉.泡菜(炒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	什錦結頭菜 Q結頭菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS豬肉(煮)	產銷履歷蔬菜	筍香雞丁湯 CAS雞丁.筍.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
2/20	蔬	小米飯	紅燒銀羅魚丁 Q魚丁.Q蘿蔔(燒)	蕃茄炒蛋 Q蛋.Q蕃茄.Q馬鈴薯(炒)	干片肉絲 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	產銷履歷蔬菜	紫菜小魚湯 紫菜.小魚干.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
2/21	二	芝麻飯	咖哩肉片 CAS豬肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.Q洋葱.咖哩(煮)	遊龍鍋貼*2 CAS鍋貼*2(炸)	高麗三絲 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q蕃茄.Q時蔬.CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
2/22	三	主廚炒飯	脆皮豬排 CAS豬排(炸)	鮮肉包 CAS豬肉包(蒸)	關東煮 CAS非基改玉米.Q蘿蔔.CAS魚輪(煮)	Q蔬菜	黑糖撞奶 黑糖.粉圓.奶粉(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
2/23	四	香Q白飯	椒鹽翅小腿*2 CAS翅小腿*2(炒)	玉米絞肉 CAS非基改玉米.CAS豬肉(炒)	香滷油腐 非基改油豆腐(滷)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
2/24	五	什穀飯	麻油米血雞丁 CAS雞肉.CAS米血糕.麻油(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	蒜香白花 CAS白花菜.蒜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.榨菜.Q木耳.筍.CAS豬肉(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706

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

※2/21(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