※逸　馨　園※　快樂國小

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)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
3/1	三	什錦炒飯	沙茶堅果豆干 非基改豆干.堅果.沙茶醬(烤)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	甜椒鮑菇 Q甜椒.Q杏鮑菇(炒)	產銷履歷蔬菜	黃瓜油腐湯 Q大黃瓜.非基改油豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/2	四	五穀飯	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.咖哩(燒)	蠔油麵腸 麵腸.蠔油(燒)	香滷筍片 筍片(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.5	714
3/3	五	糙米飯	紅燒蘭花干 非基改蘭花干(燒)	蔬菜粉絲 冬粉.Q時蔬(炒)	紅丁炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔.履歷毛豆(炒)	有機蔬菜	豆薯三絲湯 Q刈薯.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.2	2.5	2.4	2.5	714
3/6	一	麥片飯	塔香三杯麵腸 麵腸.紫菜糕.九層塔(炒)	客家小炒 非基改豆干(炒)	芹香銀芽 Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芹菜(炒)	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯 Q結頭菜.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713
3/7	二	香Q白飯	珍珠百頁 非基改百頁豆腐.Q非基改玉米(煮)	紅燒紫茄 Q茄子(燒)	小瓜珍菇 Q小黃瓜.Q菇(炒)	有機蔬菜	海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727
3/8	三	法式白醬麵	堅果豆包 非基改豆包.堅果(燒)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	芋香大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芋頭(炒)	Q蔬菜	紅豆烤奶 Q紅豆.奶粉(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/9	四	什穀飯	一品豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	酸菜炒素肚 素肚.酸菜(燒)	雙色花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大白羹湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
3/10	五	蕎麥飯	白玉干丁 非基改干丁.Q蘿蔔	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	紅仁炒高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q時蔬.Q蕃茄.非基改豆腐(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/13	一	小米飯	麻香花干 非基改花干.麻油(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 乾海帶芽.非基改豆腐(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
3/14	二	香Q白飯	小瓜麵腸 麵腸.Q小黃瓜(炒)	瓜仔干丁 非基改豆干丁.脆瓜(煮)	什錦大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯.Q非基改玉米.Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2.4	2.5	734
3/15	三	三鮮燴麵	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干.芝麻(滷)	四喜烤麩 烤麩.Q玉米粒.履歷毛豆(炒)	關東煮 Q蘿蔔.蒟蒻(滷)	Q蔬菜	奶香西米露 西谷米.奶粉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727
3/16	四	薏仁飯	咖哩豆腸 非基改豆腸.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.咖哩粉(煮)	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕(炸)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆皮(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/17	五	什穀飯	堅果四方油腐 非基改油豆腐.堅果(滷)	泡菜年糕 年糕.泡菜(炒)	紅絲炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/20	一	芝麻飯	糖醋素雞 非基改素雞(燒)	毛豆干丁 非基改豆干丁.履歷毛豆	翠炒高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	素羹湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713
3/21	二	香Q白飯	筍香烤麩 烤麩.筍(滷)	玉米炒蛋 Q非基改玉米.Q蛋(滷)	塔香海龍 海龍.九層塔(炒)	有機蔬菜	酸菜豆皮湯 酸菜.非基改豆皮(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
3/22	三	招牌炒飯	紅燒雲菜捲 雲菜捲(燒)	豆沙包 CAS豆沙包(蒸)	芝香敏豆 履歷敏豆.芝麻(炒)	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 榨菜.CAS豬肉.非基改豆腐.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
3/23	四	香Q白飯	鐵板堅果油腐 非基改油豆腐.黑胡椒(煮)	豆薯滑蛋 Q豆薯.Q紅蘿蔔.Q蛋(炒)	西芹黑輪 黑輪.Q西洋芹(炒)	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉.Q時蔬.香菇(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727
3/24	五	紫米飯	三杯百頁 非基改百頁.九層塔(炒)	薑燒南瓜 Q南瓜(燒)	鳳梨木耳 Q木耳.鳳梨(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/25	六	香Q白飯	堅果豆包 非基改豆包.堅果(炒)	甜椒鮑菇 Q杏鮑菇.Q甜椒.麵腸(炒)	黃瓜什錦 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	產銷履歷蔬菜	海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/27	一	糙米飯	堅果豆腸 非基改豆腸.堅果(炒)	沙茶海根素肚 海帶根.素肚絲.Q紅蘿蔔(炒)	翠炒花椰 CAS花椰.Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	火鍋凍豆腐湯 Q時蔬.非基改凍豆腐.Q紅蘿蔔.Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
3/28	二	香Q白飯	紅燒豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔片	蕃茄炒蛋 Q蛋.Q蕃茄.Q馬鈴薯(炒)	金針菇三絲 Q金針菇.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	玉米時蔬湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q蛋(煮)	5.5	2.5	2.4	2.5	734
3/29	三	義式鐵板麵	宮保干片 非基改豆干.花生(炒)	糖醋麵腸 麵腸.甜椒(燒)	白菜滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	Q蔬菜	甜蜜燒仙草 仙草汁.綠豆.花豆(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727
3/30	四	燕麥飯	香滷三角油腐 非基改三角油腐(滷)	白醬洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔(煮)	塔香紫茄 Q茄子.Q九層塔(燒)	有機蔬菜	榨菜豆包絲湯 非基改豆包絲.榨菜(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
3/31	五	小米飯	沙茶素雞 非基改素雞.沙茶醬(炒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	芋香珍珠 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q芋頭.Q毛豆(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜.Q薑(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725

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

※3/14(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