

# \*\* 逸馨園 \*\* 文青國中 小

## 2 月份 美味 菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全蛋 雞糞 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (卡)
2/11	二	什穀飯	<b>咖哩魚丁</b> <small>Q魚肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)</small>	<b>玉米絞肉</b> <small>CAS豬肉, Q非基改玉米(炒)</small>	<b>蒜香花椰</b> <small>CAS花椰菜, 蒜(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>紅豆湯圓</b> <small>履歷紅豆, 湯圓(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.4	708
2/12	三	香Q 白飯	<b>香烤腿排</b> <small>CAS雞腿排(烤)</small>	<b>瓜仔肉</b> <small>CAS豬肉, 脆瓜(煮)</small>	<b>關東煮</b> <small>Q蘿蔔, Q魚輪, 非基改油豆腐(煮)</small>	季節 蔬菜	<b>海結肉片湯</b> <small>海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725
2/13	四	海苔香 鬆飯	<b>沙茶肉片</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 沙茶(炒)</small>	<b>水餃*2</b> <small>CAS水餃*2(炸)</small>	<b>翠炒敏豆</b> <small>履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>味噌豆腐湯</b> <small>非基改豆腐, 柴魚片, 味噌(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727
2/14	五	薏仁飯	<b>麻油米血雞丁</b> <small>CAS雞肉, CAS米血糕, 麻油(煮)</small>	<b>芝香大溪豆干</b> <small>非基改大溪豆干, 芝麻(滷)</small>	<b>什錦大白</b> <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>筍香肉片湯</b> <small>CAS豬肉, 筍(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725
2/17	一	小米飯	<b>塔香三杯雞</b> <small>Q雞肉, 九層塔(炒)</small>	<b>鍋貼+雞柳條</b> <small>CAS雞柳條*2(炸)</small>	<b>什錦大瓜</b> <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, CAS豬肉, Q木耳(煮)</small>	有機 蔬菜	<b>玉米濃湯</b> <small>Q馬鈴薯, CAS非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.3	2.4	713
2/18	二	法式白 醬麵	<b>照燒豬排</b> <small>CAS豬肉(燒)</small>	<b>鐵板油腐</b> <small>非基改油腐, Q洋蔥(炒)</small>	<b>翠炒高麗</b> <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>蕃茄蛋花湯</b> <small>Q時蔬, Q蕃茄, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.4	708
2/19	三	香Q 白飯	<b>香烤雞腿</b> <small>CAS雞腿(烤)</small>	<b>打拋絞肉</b> <small>CAS豬肉, Q蕃茄, Q洋蔥, 九層塔(炒)</small>	<b>芹香銀芽</b> <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)</small>	季節 蔬菜	<b>西谷米撞奶</b> <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725
2/20	四	香Q 白飯	<b>蜜汁蒲燒鯛</b> <small>Q蒲燒鯛(蒸)</small>	<b>府城滷肉</b> <small>CAS豬肉, 非基改豆干(滷)</small>	<b>什錦結頭菜</b> <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>榨菜肉絲湯</b> <small>榨菜, CAS豬肉(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727
2/21	五	紫米飯	<b>蒜香燒肉</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	<b>日式蒸蛋</b> <small>Q蛋(蒸)</small>	<b>海結滷干丁</b> <small>海帶結, 非基改豆干(滷)</small>	有機 蔬菜	<b>大黃瓜湯</b> <small>Q大黃瓜, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727
2/24	一	糙米飯	<b>麻油瓜仔雞丁</b> <small>CAS雞肉, 麻油瓜, 筍(煮)</small>	<b>客家小炒</b> <small>非基改豆干, CAS豬肉(炒)</small>	<b>什錦高麗</b> <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>福菜肉片湯</b> <small>酸菜, CAS豬肉(煮)</small>	5.3	2.5	2.3	2.4	713
2/25	二	三色 炒飯	<b>椒鹽翅小腿*2</b> <small>CAS翅小腿*2(炒)</small>	<b>芋香包</b> <small>CAS芋香包(蒸)</small>	<b>豆皮大白</b> <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>酸辣湯</b> <small>非基改豆腐, Q紅蘿蔔, 榨菜, Q木耳, CAS豬肉, 筍(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727
2/26	三	香Q 白飯	<b>茄汁魚丁</b> <small>Q魚肉, Q蕃茄, 非基改豆腐(燒)</small>	<b>貢丸+甜不辣</b> <small>CAS貢丸, Q魚輪(滷)</small>	<b>芝香敏豆</b> <small>履歷敏豆, 芝麻(炒)</small>	季節 蔬菜	<b>魷魚羹湯</b> <small>CAS魷魚羹, Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.4	708
2/27	四	麥片飯	<b>奶香蘑菇肉片</b> <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 洋菇片(煮)</small>	<b>麥克雞塊*2</b> <small>CAS雞塊*2(炸)</small>	<b>沙茶海根</b> <small>海帶根, Q紅蘿蔔, 沙茶(炒)</small>	有機 蔬菜	<b>綠豆薏仁湯</b> <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.4	708

熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：全穀雜糧類68卡、豆魚蛋肉類75卡、蔬菜類25卡、油脂與堅果種子類45卡

※2/18(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