

# \*\* 逸馨園 \*\* 文青國中小

3 月份 美味 菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3/3	一	麥片飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞肉, 九層塔(炒)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干, CAS豬肉(炒)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 紅豆烤奶 <small>履歷紅豆, 奶粉(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/4	二	招牌炒飯	蘑菇里肌排 <small>CAS豬肉, 洋菇片(燒)</small>	鮮肉包 <small>CAS鮮肉包(蒸)</small>	敏豆甜條 <small>履歷敏豆, Q魚輪(炒)</small>	有機蔬菜 風味海結湯 <small>海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/5	三	香Q白飯	鹽酥雞丁 <small>CAS雞肉(炸)</small>	珍珠肉臊 <small>CAS豬肉, Q非基改玉米, Q紅蘿蔔(炒)</small>	芋香大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)</small>	季節蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/6	四	什穀飯	奶香蘑菇肉片 <small>CAS豬肉, Q洋蔥(煮)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋(蒸)</small>	蔬菜寬粉 <small>寬冬粉, Q時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜, CAS豬骨, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/7	五	香Q白飯	蜜汁蒲燒鯛 <small>Q蒲燒鯛(蒸)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)</small>	什錦結頭菜 <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜, CAS豬肉(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/10	一	小米飯	麻香米血雞丁 <small>CAS雞肉, CAS米血糕, 麻油(煮)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 碎脯(炒)</small>	翠炒敏豆 <small>履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 蕃茄豆腐湯 <small>Q時蔬, 非基改豆腐, Q蕃茄, Q蛋(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/11	二	法式白醬麵	香烤雞腿 <small>CAS雞腿(烤)</small>	芋香包 <small>CAS芋香包(蒸)</small>	豆皮高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)</small>	有機蔬菜 綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/12	三	香Q白飯	酥炸魚排 <small>Q魚肉(炸)</small>	瓜仔肉 <small>脆瓜, CAS豬肉(煮)</small>	關東煮 <small>Q蘿蔔, 非基改油豆腐(煮)</small>	季節蔬菜 筍香肉片湯 <small>筍, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/13	四	糙米飯	咖哩雞丁 <small>Q雞丁, Q馬鈴薯, Q洋蔥, Q紅蘿蔔, 咖哩粉(煮)</small>	貢丸+甜不辣 <small>CAS貢丸, Q魚輪(煮)</small>	五香海結 <small>海帶結, Q蘿蔔(油)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>Q大白菜, CAS豬肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/14	五	香Q白飯	蒜香肉片 <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 蒜(煮)</small>	芝香大溪豆干 <small>非基改大溪豆干, 芝麻(油)</small>	翠炒豆芽 <small>Q豆芽, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯, Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/17	一	薏仁飯	椒鹽翅小腿*2 <small>CAS雞翅小腿(炒)</small>	干丁肉臊 <small>非基改豆干, CAS豬肉(油)</small>	什錦鮮瓜 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>乾海帶芽, Q蛋, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
3/18	二	玉米蛋炒飯	糖醋豬排 <small>CAS豬肉(燒)</small>	白玉三絲 <small>Q蘿蔔, Q木耳, CAS豬肉(炒)</small>	鐵板油腐 <small>非基改油豆腐, Q洋蔥(煮)</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>炸菜絲, CAS豬肉, 非基改生肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
3/19	三	香Q白飯	茄汁魚丁 <small>CAS魚肉, 非基改豆腐, Q蕃茄, Q洋蔥(煮)</small>	洋蔥肉絲 <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	季節蔬菜 魷魚羹湯 <small>Q大白菜, CAS魷魚羹, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/20	四	紫米飯	麻油瓜仔雞丁 <small>CAS雞肉, 麻油瓜, 筍(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q蛋(炒)</small>	沙茶海根 <small>海帶根, 沙茶(炒)</small>	有機蔬菜 奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/21	五	香Q白飯	南洋咖哩豬 <small>CAS豬肉, Q馬鈴薯, Q洋蔥, Q紅蘿蔔, 咖哩粉(煮)</small>	脆皮雞堡 <small>CAS雞堡(炸)</small>	什錦大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>海帶結, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
3/24	一	糙米飯	白玉燒雞 <small>CAS雞肉, Q蘿蔔(燒)</small>	椒鹽百頁 <small>非基改百頁, Q九層塔(炒)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜 什錦火鍋湯 <small>Q時蔬, CAS豬肉, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
3/25	二	沙茶燴烏龍	香烤雞腿排 <small>CAS雞肉(烤)</small>	蒜香大溪豆干 <small>非基改大溪豆干, 蒜(油)</small>	開陽大黃瓜 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)</small>	有機蔬菜 芙蓉濃湯 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋, Q馬鈴薯(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
3/26	三	香Q白飯	照燒豬排 <small>CAS豬肉(燒)</small>	茄汁肉醬 <small>CAS豬肉, Q蕃茄, Q洋蔥(煮)</small>	蒜香花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	季節蔬菜 大頭菜肉片湯 <small>Q結頭菜, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/27	四	燕麥飯	味噌燒魚 <small>Q魚肉, 非基改豆腐, 味噌(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, Q時蔬, CAS豬肉(炒)</small>	芝香敏豆 <small>履歷敏豆, 芝麻(炒)</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>CAS豬肉, 榨菜(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/28	五	香Q白飯	筍香燒肉 <small>CAS豬肉, 筍(煮)</small>	鍋貼+雞塊 <small>CAS雞塊, CAS鍋貼(炸)</small>	芋香珍珠 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q芋頭, Q毛豆(炒)</small>	有機蔬菜 甜蜜燒仙草 <small>仙草汁, 綠豆, QQ(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
3/29	六	~親職教育日供應西點麵包~									
3/30	一	香Q白飯	脆皮雞排 <small>CAS雞肉(炸)</small>	一品豆腐 <small>非基改豆腐, CAS豬肉(煮)</small>	紅仁炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 筍香雞丁湯 <small>CAS雞肉, 筍, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718

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75卡、蔬菜類25卡、油脂與堅果種子類45卡

※3/11(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