** 逸 馨 園 ** 文青國中小

5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)
5/1	四	香Q白飯	南洋咖哩豬 CAS豬肉.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.咖哩粉(煮)	麥克雞塊*2 CAS雞塊(炸)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.柴魚片.味噌(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/2	五	香Q白飯	照燒雞丁 CAS雞肉.Q洋蔥(炒)	豆腐煲 非基改豆腐.CAS豬肉.Q金針菇(煮)	開陽高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.蝦米(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/5	一	小米飯	蒜泥肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.蒜(煮)	玉米炒蛋 Q非基改玉米.Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	油腐滷鮑菇 非基改油豆腐.Q杏鮑菇(滷)	有機蔬菜	紅豆烤奶 履歷紅豆.奶粉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/6	二	招牌炒飯	脆皮雞排 CAS雞肉(炸)	鮮肉包 CAS鮮肉包(蒸)	芹香銀芽 Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芹菜(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 CAS豬肉.酸菜(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/7	三	香Q白飯	香烤翅小腿*2 CAS翅小腿*2(烤)	瓜仔肉 CAS豬肉.脆瓜(煮)	大白滷魚丸 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS魚丸(煮)	季節蔬菜	結頭菜排骨湯 Q結頭菜.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/8	四	五穀飯	茄汁魚丁 Q魚肉.Q蕃茄.非基改豆腐(煮)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	芝香敏豆 履歷敏豆.芝麻(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜.非基改豆腐.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/9	五	香Q白飯	洋芋燉排骨 CAS豬肉.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔(煮)	客家小炒 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	蝦香扁蒲 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳.蝦米(炒)	有機蔬菜	魷魚羹湯 Q大白菜.CAS魷魚羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/12	一	燕麥飯	泰式燒雞 CAS雞肉.Q洋蔥(燒)	蔬菜寬粉 Q時蔬.寬冬粉(炒)	咖哩花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔.咖哩(炒)	有機蔬菜	時蔬豆腐湯 Q時蔬.Q蛋.非基改豆腐(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/13	二	法式白醬麵	蜜汁雞腿 CAS雞腿(烤)	貢丸&甜不辣 CAS貢丸.Q魚輪(炒)	豆皮高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改油片(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/14	三	香Q白飯	沙茶肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.沙茶(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	什錦燴海唇 海唇片.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(炒)	季節蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/15	四	什穀飯	香香酥炸魚 Q魚肉(炸)	奶香蘑菇肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥.洋菇(煮)	鐵板油丁 非基改油豆腐(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732
5/16	五	香Q白飯	麻香燉肉 CAS豬肉.筍(煮)	香烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	白玉三絲 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.CAS豬肉(煮)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/19	一	糙米飯	蜜汁蒲燒鯛 Q蒲燒鯛(蒸)	古早味滷肉 CAS豬肉.非基改豆干(煮)	紅絲炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚片.味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/20	二	主廚炒飯	五香雞腿排 CAS雞腿排(烤)	糖醋蝦仁捲 CAS蝦仁捲(燒)	關東煮 Q蘿蔔.Q非基改玉米.Q魚輪.非基改油豆腐(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/21	三	香Q白飯	蔥燒豬排 CAS豬肉.Q洋蔥(燒)	玉米絞肉 Q非基改玉米.CAS豬肉(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	季節蔬菜	肉羹湯 Q大白菜.CAS肉羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/22	四	薏仁飯	咖哩雞丁 Q雞丁.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.咖哩粉(煮)	蒜香大溪豆干 非基改大溪豆干.蒜(炒)	蕃茄炒蛋 Q蕃茄.Q蛋(炒)	有機蔬菜	奶香西米露 西谷米.奶粉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/23	五	香Q白飯	筍香燉肉 CAS豬肉.筍(煮)	雞塊*2 CAS雞塊(炸)	芋香大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q芋頭(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 乾海帶芽.Q蛋.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/26	一	什穀飯	三杯雞丁 CAS雞肉.Q九層塔(炒)	香滷四方油腐 非基改油豆腐(滷)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	筍香肉片湯 CAS豬肉.筍(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/27	二	什錦炒烏龍	糖醋豬排 CAS豬排(燒)	五香獅子頭 CAS獅子頭(燒)	高麗三絲 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	芙蓉濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/28	三	香Q白飯	卡拉雞排 CAS雞肉(炸)	茄汁肉醬 CAS豬肉.Q蕃茄.Q洋蔥(炒)	什錦鮮瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳.CAS豬肉(煮)	季節蔬菜	風味海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/29	四	紫米飯	味噌燒魚 Q魚肉.非基改豆腐.味噌(煮)	洋蔥肉片 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	蒜香花椰 CAS花椰菜.蒜(炒)	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 薏仁.粉圓.冬瓜茶塊(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732

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

※5/13(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