

** 逸 馨 園 ** 文 青 國 中 小
 9 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 肉 蛋 (份)	蔬 菜 (份)	堅 果 油 脂 (份)	熱 量 (卡)
9/1	一	全穀飯	日式咖哩雞 CAS雞肉、Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	客家小炒 非基改豆干、CAS豬肉(炒)	蒜香花椰 CAS花椰菜、蒜(炒)	有機 蔬菜	奶香西米露 西谷米、奶粉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/2	二	茄汁肉 醬麵	香烤雞腿排 CAS雞腿排(烤)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	銀芽三絲 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機 蔬菜	大黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/3	三	香Q 白飯	蒜香燒肉 CAS豬肉、Q洋蔥、沙茶(炒)	三色炒蛋 Q蛋、Q非基改玉米、火腿毛豆、Q紅蘿蔔(炒)	什錦高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/4	四	香Q 白飯	酥炸虱目魚 Q虱目魚(炸)	打拋絞肉 CAS豬肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯、九層塔(炒)	海結魚丸 海帶結、CAS魚丸(滷)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、柴魚片、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/5	五	五穀飯	壽喜燒豬 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕(燒)	客家筍片 筍(炒)	有機 蔬菜	魷魚羹湯 CAS魷魚羹、Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/8	一	糙米飯	茄汁燒魚 Q魚肉、Q蕃茄、非基改豆腐(煮)	洋蔥肉絲 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	魚輪拌四季豆 火腿四季豆、Q魚輪、Q紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	酸辣湯 榨菜、非基改豆腐、CAS豬肉、Q紅蘿蔔、Q木耳、筍(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/9	二	招牌 炒飯	蘑菇豬排 CAS豬肉、洋菇(燒)	甜醬鍋貼*2 CAS鍋貼(燒)	雲耳高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/10	三	香Q 白飯	蠔油燒雞 CAS雞肉(燒)	瓜仔滷肉 脆瓜、CAS豬肉(煮)	翠炒大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	季節 蔬菜	筍香雞丁湯 筍、CAS雞肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/11	四	香Q 白飯	回鍋燒肉 CAS豬肉、Q高麗菜、Q紅蘿蔔(炒)	酥炸雞米花*5 CAS雞米花(炸)	竹筍炒肉絲 Q竹筍、Q紅蘿蔔、CAS豬肉(煮)	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)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/12	五	小米飯	塔香三杯雞 CAS雞肉、CAS米血糕、Q九層塔(炒)	玉米炒蛋 Q非基改玉米、Q蛋(炒)	海結干丁 非基改豆干、海帶結(滷)	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬、Q蛋、CAS豬肉(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/15	一	什穀飯	酥炸魚排 Q魚肉(炸)	黑胡椒豬柳 CAS豬肉、Q洋蔥(炒)	開陽結頭菜 Q結頭菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、CAS豬肉(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/16	二	法式白 醬麵	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	豆沙包 CAS豆沙包(蒸)	佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 CAS豬肉、Q大黃瓜(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/17	三	香Q 白飯	糖醋雞丁 Q雞肉(燒)	府城滷肉 CAS豬肉、非基改豆干(滷)	關東煮 Q蘿蔔、Q魚輪、海帶結(煮)	季節 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	2.4	2.3	718
9/18	四	香Q 白飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	爆醬油腐 非基改油豆腐(滷)	有機 蔬菜	紅豆烤奶 履歷紅豆、奶粉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/19	五	燕麥飯	南洋咖哩豬 CAS豬肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、咖哩(煮)	脆皮雞堡 CAS雞堡(炸)	肉絲敏豆 CAS豬肉、履歷敏豆(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/22	一	薏仁飯	糖醋烏魚排 Q烏魚排(燒)	沙茶肉片 CAS豬肉、Q洋蔥、沙茶醬(炒)	珍珠四彩 CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、火腿毛豆(炒)	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬、CAS豬肉、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/23	二	主廚炒 飯	照燒豬排 CAS豬肉(燒)	地瓜薯條+雞塊 Q地瓜薯條、CAS雞塊(炸)	芹香豆芽 Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(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)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/24	三	香Q 白飯	紅燒雞丁 CAS雞肉(燒)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(滷)	豆皮甘藍 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)	季節 蔬菜	肉羹湯 Q大白菜、CAS肉羹、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/25	四	香Q 白飯	筍香燒肉 CAS豬肉、筍(煮)	紅仁炒蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)	螞蟻上樹 Q時蔬、冬粉(炒)	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/26	五	紫米飯	麻油瓜仔雞丁 CAS雞肉、麻油瓜、筍(煮)	酸甜燒餃 水餃*2(燒)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜茶塊、薏仁(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/29	一	~教師節補假~										
9/30	二	全穀飯	塔香翅小腿*2 CAS翅小腿、Q九層塔(燒)	貢丸+豆干 CAS貢丸、非基改豆干(燒)	菜脯炒蛋 Q蛋、碎脯(炒)	有機 蔬菜	筍香肉片湯 筍、CAS豬肉、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718

熱量計算方式：食物份數×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

*注意: 甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食物過敏原, 不適合對其過敏體質者食用

*皆使用非基因改造食材

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

