** 逸 馨 園 **

文 青 國 中 小

11 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)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
11/3	一	什穀飯	★咖哩燒魚 Q水鯊.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	★芝香大溪豆干+蘿蔔糕 非基改大溪豆干.蘿蔔糕.芝麻(炒)	★紅蘿蔔炒蛋 Q紅蘿蔔.Q蛋(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/4	二	★茄汁肉醬麵	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	什錦蒲瓜 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	★椒鹽百頁&黑輪 非基改百頁.CAS黑輪(炒)	有機蔬菜	★巧達濃湯 Q非基改玉米.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/5	三	香Q白飯	照燒豬排 CAS豬肉(燒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	★油片高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改油片絲(炒)	季節青菜	★魷魚羹湯 CAS魷魚羹.Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/6	四	燕麥飯	鹽酥雞丁 CAS雞肉(炸)	★日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	翠炒白花 CAS白花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/7	五	香Q白飯	蒜香燒豬 CAS豬肉.Q洋蔥.蒜(燒)	玉米絞肉 Q非基改玉米.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(炒)	翠炒筍片 筍(炒)	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
11/10	一	小米飯	塔香三杯雞 CAS雞肉.Q九層塔(炒)	★醬燒四方油腐 非基改油豆腐(滷)	黃瓜什錦 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉.Q木耳(煮)	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/11	二	★招牌炒飯	★糖醋烏魚排 Q烏魚(燒)	★鮮肉包 CAS鮮肉包(蒸)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	★紅豆烤奶 履歷紅豆.奶粉(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/12	三	香Q白飯	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	瓜仔肉 脆瓜.CAS豬肉(煮)	★豆皮大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆皮(炒)	季節青菜	★時蔬蛋花湯 Q時蔬.CAS豬肉.Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/13	四	糙米飯	奶香蘑菇肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.洋菇片(煮)	★菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/14	五	香Q白飯	招牌黃燜雞 CAS雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔(炒)	★脆皮水餃*2 CAS水餃(炸)	海結雙丁 海帶結.Q蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/17	一	全穀飯	壽喜燒豬 CAS豬肉.Q洋蔥.Q紅蘿蔔(煮)	芋香珍珠 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q芋頭.Q毛豆仁(炒)	★魚丸+豆干 CAS魚丸.非基改豆干(滷)	有機蔬菜	★海芽蛋花湯 海帶芽.Q蛋.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/18	二	★什錦炒烏龍	★蜜汁蒲燒鯛 Q蒲燒鯛(燒)	★醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕(燒)	紅仁高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	★酸辣湯 榨菜絲.CAS豬肉.Q紅蘿蔔.Q木耳.筍.非基改豆腐(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
11/19	三	香Q 白飯	卡拉雞排 CAS雞排(炸)	打拋絞肉 CAS豬肉.Q洋蔥.Q蕃茄.九層塔(炒)	★關東煮 Q蘿蔔.Q魚輪.非基改油豆腐(煮)	季節青菜	★大滷湯 Q大白菜.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/20	四	紫米飯	筍香東坡肉 筍.CAS豬肉(煮)	★洋蔥炒蛋 Q洋蔥.Q蛋(炒)	★佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	有機蔬菜	★西谷米撞奶 西谷米.奶粉(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/21	五	香Q白飯	椒鹽雞翅 CAS雞翅(烤)	★干片肉絲 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	翠炒豆芽 Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	結頭菜湯 Q結頭菜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/24	一	糙米飯	咖哩燒豬 CAS豬肉.Q馬鈴薯.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜.Q木耳.Q紅蘿蔔(炒)	★鐵板油腐 非基改油豆腐(燒)	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)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/25	二	★三色炒飯	蜜汁烤腿排 CAS雞肉(烤)	豆薯炒肉絲 CAS豬肉.Q豆薯.Q菇(炒)	★豆皮大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改油片(炒)	有機蔬菜	筍香雞丁湯 筍.CAS雞肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/26	三	香Q白飯	沙茶肉片 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	★三色炒蛋 Q非基改玉米.履歷毛豆.Q紅蘿蔔.Q蛋(煮)	翠炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	季節青菜	風味海結湯 海帶結.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/27	四	薏仁飯	★糖醋虱目魚 Q虱目魚(燒)	蔥爆肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	芝香敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔.芝麻(炒)	有機蔬菜	★日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/28	五	香Q白飯	麻香雞丁 CAS雞肉.麻油(煮)	★招牌鍋貼*2 CAS鍋貼*2(炸)	什錦結頭菜 Q結頭菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 履歷紅豆.薏仁(煮)	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、豆魚蛋肉類75卡、蔬菜類25卡、油脂與堅果種子類45卡

*過敏原資訊:本菜單含:蛋類.含麩質之穀物.大豆製品.魚類及其製品.甲殼類及其製品.乳製品.堅果類為食物過敏原,菜名以★標示,對其過敏體質者請詳閱菜

※11/11(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