

** 逸 馨 園 ** 文 青 國 中 小
 1 月 份 美 味 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	全餐 推銷 (份)	主菜 量內 (份)	蔬菜 (份)	油類 量內 (份)	熱量 (卡)
1/2	五	香Q 白飯	咖哩雞丁 CAS雞肉, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, Q洋葱, 咖哩(煮)	貢丸*1+魚輪片*1 CAS貢丸, CAS魚輪片(煮)	翠炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋, Q紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.5	714
1/5	一	燕麥飯	紅燒白玉燉肉 CAS豬肉, Q蘿蔔(煮)	雞塊*2 CAS雞塊(炸)	客家小炒 非基改豆干, CAS豬肉(炒)	有機蔬菜 奶香西米露 西谷米, 奶粉(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713
1/6	二	鐵板 炒飯	照燒豬排 CAS豬肉(燒)	醬燒蘿蔔糕*2 蘿蔔糕(燒)	芹香銀芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, CAS豬肉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	
1/7	三	香Q 白飯	糖醋雞丁 CAS雞肉(燒)	菜脯炒蛋 Q蛋, 菜脯(炒)	開陽大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(煮)	季節蔬菜 暖胃火鍋湯 Q時蔬, Q蛋, CAS豬肉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
1/8	四	糙米飯	筍香燒魚 Q魚肉, 筍(燒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉, Q洋蔥(炒)	海結雙丁 海帶結, Q蘿蔔(炒)	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
1/9	五	香Q 白飯	暖冬麻香雞丁 CAS雞肉, CAS米血糕, 麻油(煮)	紅燒四方油腐*1 非基改油豆腐(滷)	紅仁花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 Q大黃瓜, CAS豬肉, Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725
1/12	一	小米飯	蜜汁蒲燒鯛*1 Q蒲燒鯛(燒)	麵筋滷肉 CAS豬肉, 麵筋(滷)	什錦黃瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q洋葱, Q蛋, Q馬鈴薯(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
1/13	二	蒜香義 式白醬 麵	香烤雞腿排 CAS雞腿排(烤)	鮮肉包*1 CAS鮮肉包(蒸)	敏豆甜條 履歷敏豆, Q魚輪(炒)	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)	5.5	2.5	2.4	2.5	734
1/14	三	香Q 白飯	沙茶肉片 CAS豬肉, Q洋蔥, 沙茶(炒)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米, Q蛋(炒)	豆皮高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)	季節蔬菜 大滷湯 Q大白菜, CAS豬肉, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713
1/15	四	什穀飯	塔香三杯雞 CAS雞肉, Q九層塔, 非基改百頁(煮)	蒜香水餃*2 CAS水餃(燒)	銀芽三絲 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐, Q紅蘿蔔, 榨菜, Q木耳, CAS豬肉, 筍(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
1/16	五	香Q 白飯	蘑菇豬排 CAS豬肉, 洋菇(煮)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	螞蟻上樹 Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	有機蔬菜 筍香雞丁湯 筍, CAS雞肉(煮)	6.5	2.5	2.4	2.5	802
1/19	一	薏仁飯	日式咖哩豬 CAS豬肉, Q馬鈴薯, Q洋葱, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	鍋貼*2 CAS鍋貼(炸)	開陽大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)	有機蔬菜 日式豆腐湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.5	2.4	2.3	2.5	724
1/20	二	香Q 白飯	糖醋虱目魚*2 Q虱目魚(燒)	蒜香肉絲 CAS豬肉, Q洋蔥, 沙茶(炒)	什錦結頭菜 Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜 肉羹湯 Q大白菜, CAS肉羹, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727
1/21	三	海苔香 鬆飯	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	瓜仔肉 脆瓜, CAS豬肉(煮)	蒜香花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔, 蒜(炒)	季節蔬菜 紅豆烤奶 履歷紅豆, 奶粉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
1/22	四	糙米飯	蔥燒豬排 CAS豬肉(燒)	玉米絞肉 CAS豬肉, Q非基改玉米(炒)	紅仁炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, CAS豬肉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708
1/23	五	香Q 白飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	家常豆腐 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	翠炒筍片 筍(炒)	有機蔬菜 蘿蔔湯 Q蘿蔔, CAS豬肉(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725

~祝大家新年快樂~放寒假嘍~~~

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

*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