

** 逸馨園 ** 文青國小 6月份美味菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	穀類 (份)	豆魚 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (卡)
6/1	蔬	香Q白飯	咖哩雞丁 <small>CAS雞肉, Q馬鈴薯, 履歷紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)</small>	醬燒四方油腐 <small>非基改油豆腐(滷)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	6.8	2.4	2.3	2.6	817
6/2	二	玉米蛋炒飯	香烤雞腿排 <small>CA雞肉(燒)</small>	芋香包*1 <small>CAS芋香包(蒸)</small>	什錦黃瓜 <small>Q大黃瓜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 柴魚片, 味噌(煮)</small>	6.3	2.8	2.2	2.5	806
6/3	三	香Q白飯	照燒肉片 <small>CAS豬肉, Q洋蔥(煮)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干, CAS豬肉(炒)</small>	白菜滷魚丸*1 <small>Q大白菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳, CAS魚丸(煮)</small>	季節蔬菜	結頭菜湯 <small>Q結頭菜, CAS豬肉, 履歷紅蘿蔔(煮)</small>	7	2.6	2.2	2.7	848
6/4	四	小米飯	茄汁燒魚 <small>Q魚肉, Q蕃茄, 非基改豆腐(燒)</small>	雞肉親子丼 <small>CAS雞肉, Q洋蔥, Q蛋(炒)</small>	豆芽炒肉絲 <small>Q豆芽菜, CAS豬肉, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉, Q時蔬, 香菇(煮)</small>	6.6	2.5	2.3	2.5	806
6/5	五	麥片飯	麻油瓜仔雞丁 <small>CAS雞肉, 麻油瓜, 筍(煮)</small>	豆薯肉絲 <small>Q豆薯, CAS豬肉(炒)</small>	蒜香花椰 <small>履歷花椰菜, 履歷蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>Q大白菜, CAS豬肉, 筍, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	6.3	2.7	2.2	2.6	803
6/8	一	糙米飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞肉, CAS米血, Q九層塔(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>Q非基改玉米, Q蛋(炒)</small>	開陽蒲瓜 <small>Q蒲瓜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, CAS豬肉(煮)</small>	6.4	2.8	2	2.7	817
6/9	二	義大利肉醬麵	香烤雞腿 <small>CAS雞腿(烤)</small>	醬燒蘿蔔糕*2 <small>蘿蔔糕(燒)</small>	芝香敏豆 <small>履歷敏豆, 芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆粉圓 <small>綠豆, 粉圓(煮)</small>	6.6	2.7	2.1	2.6	821
6/10	三	香Q白飯	酥炸虱目魚排 <small>CAS虱目魚(炸)</small>	瓜仔肉 <small>CAS豬肉, 碎瓜(煮)</small>	關東煮 <small>Q蘿蔔, 非基改油豆腐, CAS魚輪條(煮)</small>	季節蔬菜	魷魚羹湯 <small>Q大白菜, CAS魷魚羹, 筍, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	6.6	2.7	2.1	2.6	821
6/11	四	薏仁飯	蜜汁烤雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋(蒸)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, Q時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q馬鈴薯, Q非基改玉米, 履歷紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)</small>	6.8	2.2	2.4	2.6	804
6/12	五	香Q白飯	蒜香燒肉 <small>CAS豬肉, Q洋蔥(燒)</small>	雞塊*2 <small>CAS雞塊*2(炸)</small>	梅干香筍 <small>筍(煮)</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>Q大黃瓜, CA豬肉, 履歷紅蘿蔔(煮)</small>	7	2.4	2	2.8	832
6/15	一	燕麥飯	白玉燒肉 <small>CAS豬肉, Q蘿蔔(煮)</small>	翠炒佛手瓜 <small>Q佛手瓜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	三杯百頁 <small>非基改百頁, Q九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	肉羹湯 <small>Q大白菜, CAS肉羹, 筍, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	6.4	2.8	2	2.7	817
6/16	二	招牌炒烏龍	椒鹽翅小腿*2 <small>CAS雞翅, 小腿*2(炒)</small>	貢丸*1&甜不辣*1 <small>CAS貢丸, Q魚輪(煮)</small>	什錦結頭菜 <small>Q結頭菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>非基改豆腐, 柴魚片, 味噌(煮)</small>	6.3	2.6	2.4	2.7	805
6/17	三	香Q白飯	蜜汁蒲燒鯛*1 <small>Q蒲燒鯛(燒)</small>	洋蔥豬柳 <small>CAS豬肉, Q洋蔥(炒)</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳, 蝦米(炒)</small>	季節蔬菜	筍香肉片湯 <small>CAS豬肉, 筍(煮)</small>	6.4	2.6	2.3	2.7	809
6/18	四	紫米飯	夜市鹽酥雞 <small>CAS雞肉(炸)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐, CAS豬肉(煮)</small>	芹香銀芽 <small>Q豆芽菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)</small>	有機蔬菜	仙草芋圓湯 <small>仙草汁, 綠豆, 芋圓(煮)</small>	6.4	2.7	2.4	2.5	810
6/19	五	~端午節放假~										
6/22	一	香Q白飯	南洋咖哩豬 <small>CAS豬肉, Q馬鈴薯, 履歷紅蘿蔔, Q洋蔥, 咖哩(煮)</small>	魷魚丸*1&豆干 <small>CAS魷魚丸, 非基改豆干(煮)</small>	五香海結 <small>海帶結, 履歷紅蘿蔔(滷)</small>	有機蔬菜	什蔬蛋花湯 <small>Q時蔬, CAS豬肉, 履歷紅蘿蔔, Q蛋(煮)</small>	6.6	2.7	2.1	2.6	821
6/23	二	香Q白飯	酥炸旗魚排 <small>CAS旗魚(炸)</small>	泰式打拋豬柳 <small>CAS豬肉, Q洋蔥, Q蕃茄, Q九層塔(炒)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜, 履歷紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯, Q非基改玉米, 履歷紅蘿蔔, Q洋蔥, Q蛋(煮)</small>	6.8	2.2	2.4	2.6	804
6/24	三	海苔香鬆飯	五香烤雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋, 菜脯(炒)</small>	什錦大黃瓜 <small>Q大黃瓜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	季節蔬菜	豆薯肉絲湯 <small>Q豆薯, CAS豬肉, 履歷紅蘿蔔(煮)</small>	7	2.4	2	2.8	832
6/25	四	小米飯	沙茶雞丁 <small>CAS雞肉, Q洋蔥(炒)</small>	香烤地瓜薯條 <small>Q地瓜薯條(烤)</small>	豆皮大白 <small>Q大白菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, CAS豬肉(煮)</small>	6.3	2.8	2.4	2.8	824
6/26	五	薏仁飯	筍香燉肉 <small>CAS豬肉, 筍(煮)</small>	芝香大溪豆干 <small>非基改大溪豆干, 芝麻(滷)</small>	蔬菜寬粉 <small>寬冬粉, Q時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆烤奶 <small>履歷紅豆, 奶粉(煮)</small>	6.6	2.7	2.2	2.5	819
6/29	一	什穀飯	脆皮雞排 <small>CAS雞肉(炸)</small>	豆腐絞肉 <small>非基改豆腐, CAS豬肉(煮)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, 履歷紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽, Q蛋, 履歷紅蘿蔔(煮)</small>	6.4	2.8	2	2.7	817
6/30	二	香Q白飯	鐵板蘑菇肉片 <small>CAS豬肉, Q洋蔥, 洋菇片(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒, 履歷紅蘿蔔(炒)</small>	敏豆甜條 <small>履歷敏豆, Q魚輪(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>Q蘿蔔, CAS豬肉(煮)</small>	6.3	2.6	2.4	2.7	805

熱量計算方式：食物份量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

※6/16(二)新制三章一Q供應履歷豆奶
*本廠一律使國產豬肉, 雞肉(含再製加工品)

*皆使用非基因改造食材
營養師: 黃玉慧 營養字第007022號