



逸馨園有限公司



大勇國小10月份美味菜單

日期	星期	主食	今日	美味副菜	附餐	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	堅果油類(份)	熱量(卡)
★ 10/5	一	香Q白飯	檸檬烤腿 雞腿、檸檬汁(烤)	家常豆腐絞肉 CAS豬絞肉, 非基改豆腐, 紅蘿蔔片, 木耳片(煮)	雙絲花椰 CAS青花菜, Q紅蘿蔔絲, 木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.3	705
★ 10/6	二	主廚炒飯	燒烤腿排 CAS雞腿排(烤)	雞塊+柳葉魚 雞塊, 柳葉魚(炸)	開陽高麗 Q高麗菜, 紅蘿蔔絲, 木耳絲, 蝦米(炒)	有機蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.3	711
★ 10/8	四	香Q白飯	義式咖哩雞丁 CAS雞丁, 茄汁, 蒜末, 洋蔥, 咖哩(煮)	沙茶豆干+花枝丸 非基改豆干, 花枝丸(炒)	珍珠炒蛋 Q蛋, CAS非基改玉米粒(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/9	五	~國慶連假~									
★ 10/12	一	糙米飯	天使烤雞排 雞排(烤)	干丁滷肉 CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)	沙茶高麗粉絲煲 Q高麗菜, 紅蘿蔔絲, 木耳絲, 冬粉(煮)	產銷履歷蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	704
★ 10/13	二	焗烤麵	蘑菇豬排 CAS豬排, 洋菇片(焗)	泰式黃金蛋 Q蛋(滷)	銀芽三絲 Q豆芽菜, 紅蘿蔔絲, 木耳絲(炒)	水果	5.2	2.5	2.4	2.3	718
★ 10/15	四	香Q白飯	檸檬雞翅 雞翅、檸檬汁(烤)	蕃茄炒蛋 Q蛋, Q蕃茄, 非基改豆腐(炒)	洋菇燴白花 CAS白花菜, 洋菇, 紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
★ 10/16	五	芝麻飯	筍香東坡肉 CAS豬肉片, CAS豬軟骨肉, 筍片(滷)	芙蓉蝦 芙蓉蝦(炸)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
★ 10/19	一	香Q白飯	無骨香雞排 雞排(炸)	玉米四彩 非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q馬鈴薯丁, 青豆仁(炒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉絲, Q洋蔥(炒)	產銷履歷蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
★ 10/20	二	小米飯	咖哩肉片 CAS雞胸片, Q馬鈴薯丁, 紅蘿蔔丁, 洋蔥, 咖哩(煮)	黃金燻蛋 Q蛋(燻)	海結滷油腐 非基改油豆腐, 海帶結(滷)	有機蔬菜	5.2	2.5	2	2.2	711
★ 10/21	三	火腿蛋炒飯	香烤腿排 CAS雞腿排(烤)	蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	黃瓜燴什錦 Q大黃瓜, 紅蘿蔔片, 魚板片, 木耳片(煮)	有機蔬菜	5.1	2.4	2.5	2.5	702
★ 10/23	五	什穀飯	椒鹽咕咾肉 咕咾肉(炒)	蕃茄肉醬 CAS豬絞肉, Q蕃茄(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋, 脆脯(炒)	有機蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.3	705
★ 10/24	六	白飯+香烤雞腿+府城滷肉+玉米炒蛋+紅燒肉+翠炒高麗+清炒青花+養樂多 飯, 雞腿, 豬絞肉, 非基改玉米粒, 蛋, 豬肉片, 紅蘿蔔丁, 高麗菜, 青花菜, 養樂多乳酸飲料									
10/26	一	運動會補假									
★ 10/27	二	什錦燴烏龍	鐵路大排 CAS豬排(滷)	鱈魚丸燴甜玉米 Q非基改玉米塊, 鱈魚丸(煮)	蛋酥大百 Q大白菜, Q蛋, 紅蘿蔔絲, 木耳絲(炒)	有機蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.3	711
★ 10/29	四	香Q白飯	蔥燒魚丁 魚丁, 洋蔥(燒)	三色炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔絲, CAS非基改玉米粒, 青豆仁(炒)	古早味滷肉 CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
★ 10/30	五	芝麻飯	五彩豬柳 CAS豬肉絲, CAS非基改玉米粒, 紅蘿蔔絲, 青豆仁(炒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	蜜汁芝麻大溪豆干*2 非基改大溪豆干*2, 芝麻(炒)	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.1	702

熱量計算方式：食物份數×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

***每週一供應產銷履歷蔬菜**
***皆使用非基因改造食材**

營養師：黃玉慧 營養字第007022號