

** 逸馨園 ** 大勇國小 1&2 月份美味菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			附餐	湯品	全蛋雞糰(份)	豆蛋(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
★ 1/4	一	五穀飯	海鮮花枝排 CAS花枝排(炸)	咖哩肉片 CAS豬肉片, Q馬鈴薯丁, Q紅蘿蔔丁, Q洋葱, 咖哩(煮)	芋香白菜 Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芋頭丁(炒)	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713	
★ 1/5	二	香Q白飯	照燒里肌豬排 台灣CAS豬排(燒)	鐵板豆腐 非基改豆腐, Q洋葱(炒)	脆炒花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆, 奶粉(煮)	5.5	2.4	2.3	2.5	724	
★ 1/7	四	招牌炒飯	香烤雞翅 台灣CAS雞翅(烤)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	關東煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, Q玉米塊(煮)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, 台灣CAS豬肉絲, 台灣筍絲(煮)	5.5	2.5	2.5	2.4	732	
★ 1/8	五	芝麻飯	白玉燉肉 台灣CAS豬肉角, 台灣CAS豬絞肉丁, Q白蘿蔔, Q海蔴(煮)	洋蔥炒蛋 Q蛋, Q洋葱(炒)	開陽高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, 蝦米(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜, 台灣CAS豬排骨(煮)	5.2	2.5	2.4	2.5	714	
★ 1/11	一	小米飯	蒜泥肉片 台灣CAS豬肉片, 蒜泥(煮)	紅絲炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔絲(煮)	海結滷干丁 海帶結, 非基改豆干丁(煮)	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐, 台灣榨菜絲, Q紅蘿蔔絲, 台灣筍絲, Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713	
★ 1/12	二	焗烤麵	酥炸魚排 CAS旗魚排(炸)	香滷四角油豆腐 非基改四角油豆腐(滷)	芹香銀芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)	有機蔬菜	水果 紫菜小魚湯 紫菜, 小魚干(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727	
★ 1/14	四	燕麥飯	椒鹽翅小腿 台灣CAS翅小腿(炒)	洋蔥肉絲 台灣CAS豬肉絲, Q洋葱絲, Q紅蘿蔔絲(炒)	芋丁四彩 Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q芋頭丁, Q毛豆粒(炒)	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708	
★ 1/15	五	什穀飯	洋芋燉肉 台灣CAS豬肉角, 台灣CAS豬絞肉丁, Q馬鈴薯丁(煮)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	梅干香筍 台灣筍干, 台灣梅干菜(煮)	有機蔬菜	筍片雞丁湯 CAS雞丁, 台灣筍片, Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725	
★ 1/18	一	麥片飯	香滷雞腿 台灣CAS雞腿(滷)	干丁滷肉 台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)	翠炒青花 CAS青花菜, Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	什錦蛋花湯 Q時蔬, Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711	
★ 1/19	二	糙米飯	醬燒大排 台灣CAS豬排(燒)	蕃茄肉醬 台灣CAS豬絞肉, Q蕃茄(煮)	高麗豆皮絲 Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, 非基改豆皮絲(炒)	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯 海帶結, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)	5.5	2.5	2.4	2.5	734	
~~ 寒假 ~~													
★ 2/18	四	香Q白飯	紅燒魚丁 CAS水蜜桃丁, Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔(煮)	蕃茄炒蛋 Q蛋, Q蕃茄, Q馬鈴薯丁(煮)	干片肉絲 非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)	有機蔬菜	奶香西米露 西谷米, 奶粉(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
★ 2/19	五	芝麻飯	塔香三杯雞 台灣CAS雞丁, 九層塔(炒)	海結雙丁 海帶結, Q紅蘿蔔, Q白蘿蔔(滷)	黃瓜什錦 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, 台灣CAS豬肉片(煮)	有機蔬菜	什蔬肉片湯 Q時蔬, 台灣CAS豬肉片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.4	709	
★ 2/22	一	糙米飯	香滷雞腿 台灣CAS雞腿(滷)	瓜瓜滷肉 台灣CAS豬絞肉, 脆瓜(煮)	翠炒青花 CAS青花菜, Q紅蘿蔔絲(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)	5.3	2.5	2.3	2.4	713	
★ 2/23	二	蕃茄肉醬麵	酥炸魚丁 Q鯧魚丁(炸)	鐵路大排 台灣CAS豬排(滷)	芹香銀芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶塊, 山粉圓(煮)	5.3	2.4	2.4	2.4	708	
★ 2/25	四	小米飯	糖醋豬肉丁 台灣CAS豬肉角(燒)	干丁滷肉 台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)	白菜滷 Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.5	727	
★ 2/26	五	紫米飯	蜜汁烤雞翅 CAS雞翅(烤)	沙茶海根 海帶根, 沙茶醬, Q紅蘿蔔絲(炒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜, 台灣筍絲, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(煮)	5.4	2.6	2	2.5	725	

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

*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