

** 逸馨園 **

大勇國小 4 月 份 美 味 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			附餐	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
★ 4/1	四	小米飯 <small>公糧米, 小米(蒸)</small>	南洋咖哩雞丁 <small>台灣Q時蔬, Q時蔬, Q時蔬, Q時蔬, Q時蔬, Q時蔬</small>	香滷海結 <small>海帶結, Q蘿蔔(滷)</small>	蔬菜細粉 <small>Q時蔬, 冬粉, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, Q蛋, 紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
★ 4/6	二	芝麻飯 <small>公糧米, 芝麻(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>台灣CAS豬肉片, 蒜泥(煮)</small>	麥克雞塊*2 <small>台灣CAS雞塊*2(炸)</small>	芹香銀芽 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芹菜絲(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆烤奶 <small>紅豆, 奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711	
★ 4/8	四	招牌炒飯 <small>公糧米, Q時蔬, CAS豬肉片, Q紅蘿蔔丁, CAS魚片, CAS豬肉絲(炒)</small>	香烤雞腿排 <small>台灣CAS雞腿排(烤)</small>	五香滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	紅絲花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702	
★ 4/9	五	什穀飯 <small>公糧米, 什穀米(蒸)</small>	紅燒魚丁 <small>CAS鮭魚丁, Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>Q蛋, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片, 台灣CAS豬肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐, 榨菜絲, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, CAS豬肉絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
★ 4/12	一	糙米飯 <small>公糧米, 糙米(蒸)</small>	香烤翅小腿*2 <small>台灣Q翅小腿*2(烤)</small>	干丁滷肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	三絲高麗 <small>Q高麗菜, Q木耳絲, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>Q地瓜, 黑糖(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
★ 4/13	二	蕃茄肉醬麵 <small>麵, Q蕃茄, CAS豬肉片, Q非基改玉米粒(煮)</small>	香酥魚排 <small>CAS魚排(炸)</small>	關東煮 <small>Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, Q玉米塊, 海帶結(煮)</small>	沙茶油腐 <small>非基改油腐, 沙茶醬(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>Q大黃瓜3, CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.1	702	
★ 4/15	四	香Q白飯 <small>公糧米(蒸)</small>	香烤雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐, Q紅蘿蔔片, Q木耳片(煮)</small>	紅丁炒蛋 <small>Q蛋, Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋蔥丁, Q蛋, Q馬鈴薯丁(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
★ 4/16	五	紫米飯 <small>公糧米, 紫米(蒸)</small>	醬燒豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	日式蒸蛋 <small>Q蛋, 柴魚片(蒸)</small>	芋香大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芋頭丁(炒)</small>	有機蔬菜	什錦火鍋湯 <small>Q高麗菜, 台灣CAS豬肉片, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔片, Q蛋(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
★ 4/19	一	什穀飯 <small>公糧米, 什穀米(蒸)</small>	義式咖哩肉片 <small>台灣CAS豬絞肉, Q時蔬, Q時蔬, Q時蔬, 咖哩(煮)</small>	香脆雞米花*4 <small>台灣CAS雞米花*4(炸)</small>	芹香豆薯 <small>Q豆薯絲, Q紅蘿蔔絲, Q芹菜絲, Q木耳絲(炒)</small>	產銷履歷蔬菜	海結肉片湯 <small>海帶結, 台灣CAS豬肉片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
★ 4/20	二	古早味油飯 <small>長糯米, 乾香菇, 乾蝦仁, 花生(蒸)</small>	蔗香烤腿 <small>台灣CAS雞腿(烤)</small>	蜜汁大溪豆干 <small>非基改大溪豆干(煮)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌, 柴魚片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
★ 4/22	四	麥片飯 <small>公糧米, 麥片(蒸)</small>	家傳自醃大排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	瓜仔絞肉 <small>台灣CAS豬絞肉, 台灣脆瓜(煮)</small>	翠炒花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜	奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
★ 4/23	五	糙米飯 <small>公糧米, 紫米(蒸)</small>	紅燒豆腐魚丁 <small>CAS水菜魚丁, Q紅蘿蔔, 非基改豆腐(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)</small>	白菜滷福州丸 <small>Q大白菜, CAS福州丸(滷)</small>	有機蔬菜	筍片雞丁湯 <small>CAS雞丁, 台灣筍片, Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
★ 4/24	六	白飯+香烤雞腿+府城滷肉+玉米炒蛋+翠炒高麗+清炒青花+養樂多 <small>飯, 芝麻, 雞腿, 豬絞肉, 非基改玉米粒, 蛋, 紅蘿蔔丁, 高麗菜, 青花菜, 養樂多乳酸飲料</small>							5.2	2.5	2.4	2.3	705
★ 4/26	一	小米飯 <small>公糧米, 小米(蒸)</small>	蜜汁烤腿排 <small>CAS雞腿排(烤)</small>	洋蔥炒蛋 <small>Q蛋, Q洋蔥(炒)</small>	干丁肉臊 <small>台灣CAS豬絞肉, 非基改豆干丁(滷)</small>	產銷履歷蔬菜	紫菜小魚湯 <small>乾海帶芽, 小魚干(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
★ 4/27	二	芝麻飯 <small>公糧米, 芝麻(蒸)</small>	白玉燉肉 <small>CAS豬肉角, Q蘿蔔(煮)</small>	海根肉絲 <small>台灣CAS豬肉絲, 海帶根, Q紅蘿蔔(炒)</small>	茶碗蒸 <small>Q蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯丁, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q洋蔥丁, Q蛋(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711	
★ 4/29	四	三鮮麵羹 <small>麵, Q時蔬, CAS豬肉片, CAS魚板, Q木耳(炒)</small>	照燒豬排 <small>台灣CAS豬排(燒)</small>	豆皮大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, 非基改豆皮(炒)</small>	泰式黃金蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>	5.4	2.5	2.2	2.3	713	
★ 4/30	五	親職教育日補假											

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

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)