

樂善國小
逸馨園
10月 份 美 味 菜 單

餐種	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	附餐	全蛋雞腿(份)	豆腐肉蛋(份)	蔬菜(份)	蛋黃(份)	熱量(卡)
大塊肉	10/1	四	糙米飯	香烤雞翅 CAS雞翅(烤)	瓜仔肉 CAS豬肉,碎瓜(煮)	銀芽三絲 Q豆芽菜,Q紅蘿蔔,Q木耳(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽菜,Q蛋,Q紅蘿蔔(煮)		5.3	2.5	2.4	2.3	711
	10/2	五	香Q白飯	壽喜燒肉片 CAS豬肉,Q洋葱(煮)	酥炸水餃*2 CAS水餃(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,CAS豬肉(煮)	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍,CAS豬肉,Q紅蘿蔔(煮)		5.4	2.5	2	2.5	717
	10/5	一	全穀飯	塔香三杯雞 CAS雞肉,CAS米血糕,九層塔(炒)	豆干+貢丸 非基改豆干,CAS貢丸(滷)	蛋酥大白 Q大白菜,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q蛋(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,CAS豬肉(煮)		5.3	2.4	2.4	2.3	704
幸福餐C	10/6	二	法式白醬麵	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	脆皮地瓜薯條 Q地瓜薯條(炸)	蒜香花椰 CAS花椰菜,蒜(炒)	有機蔬菜	時蔬蛋花湯 Q時蔬,Q蛋(煮)	豆奶	5.4	2.5	2.4	2.3	718
	10/7	三	香Q白飯	蒜香燒肉丁 CAS豬肉(燒)	蕃茄炒蛋 Q蛋,Q蕃茄,非基改豆腐(炒)	開陽結頭菜 Q結頭菜,Q紅蘿蔔,Q木耳,蝦米(炒)	當季時蔬	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
大塊肉+ 國慶特餐	10/8	四	薏仁飯	金黃旗魚排 CAS旗魚(炸)	歡慶咖哩肉片 CAS豬肉,Q馬鈴薯,Q洋葱,Q紅蘿蔔,咖哩(煮)	雙十五香滷蛋 Q蛋,海帶結(滷)	有機蔬菜	幸福味噌豆腐湯 非基改豆腐,味噌,柴魚片(煮)		5.3	2.5	2.4	2.3	711
	10/9	五		~國慶日連假~										
	10/12	一	燕麥飯	麻香米血雞丁 CAS雞肉,CAS米血糕(煮)	醬燒四方油腐 非基改油豆腐,CAS豬肉(煮)	翠炒高麗 Q高麗菜,Q紅蘿蔔,Q木耳(炒)	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜,CAS豬肉,Q紅蘿蔔(煮)		5.3	2.5	2.4	2.3	711
幸福餐A	10/13	二	香Q白飯	香烤雞腿排 CAS雞腿排(烤)	泰式打拋豬 CAS豬肉,Q馬鈴薯,Q洋葱,Q九層塔(炒)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜,Q紅蘿蔔,CAS豬肉(煮)	有機蔬菜	魷魚羹湯 Q大白菜,CAS魷魚羹,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q蛋,筍(煮)	水果	5.5	2.5	2	2.2	711
	10/14	三	香Q白飯	白玉燒雞 CAS雞肉,Q蘿蔔(煮)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干,芝麻(滷)	敏豆甜條 履歷敏豆,Q魚輪(炒)	當季時蔬	奶香西米露 西谷米,奶粉(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
大塊肉	10/15	四	什穀飯	照燒豬排 100gCAS豬肉(燒)	玉米炒蛋 Q蛋,Q非基改玉米,Q紅蘿蔔(炒)	蔬菜寬粉 寬冬粉,Q時蔬(炒)	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 乾海帶芽,非基改豆腐,Q紅蘿蔔(煮)		5.1	2.4	2.5	2.5	702
	10/16	五	香Q白飯	蒜香燒魚 Q水蜜,Q馬鈴薯,Q洋葱(煮)	府城滷肉 CAS豬肉,非基改豆干(滷)	梅干香筍 筍,梅干菜(煮)	有機蔬菜	大黃瓜肉片湯 Q大黃瓜,CAS豬肉,Q紅蘿蔔(煮)		5.2	2.5	2.4	2.3	705
	10/19	一	全穀飯	咖哩雞丁 CAS雞肉,Q馬鈴薯,Q洋葱,Q紅蘿蔔,咖哩(煮)	客家小炒 非基改豆干,CAS豬肉(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜,Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q蕃茄,Q時蔬,CAS豬肉,Q蛋(煮)		5.3	2.4	2.4	2.3	704
幸福餐C	10/20	二	三色蛋炒飯	香烤雞腿 CAS雞腿(烤)	芋香包 CAS芋泥包(蒸)	油片炒大白 Q大白菜,Q紅蘿蔔,Q木耳,非基改油片(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,榨菜,CAS豬肉,Q紅蘿蔔,Q木耳,筍(煮)	水果	5.5	2.5	2	2.2	711
	10/21	三	香Q白飯	蘑菇白醬肉片 CAS豬肉,Q洋葱,洋菇(煮)	雞塊*2 CAS雞塊(炸)	關東煮 Q蘿蔔,CAS魷魚丸(煮)	當季時蔬	紅豆烤奶 履歷紅豆,奶粉(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
大塊肉	10/22	四	紫米飯	蜜汁蒲燒鯛 Q蒲燒鯛(烤)	蠔油燒雞 CAS雞肉,Q高麗菜(煮)	一品豆腐 非基改改豆腐,CAS豬肉(煮)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q非基改玉米,Q馬鈴薯,Q洋葱,Q紅蘿蔔,Q蛋(煮)		5.4	2.5	2	2.5	717
	10/23	五	香Q白飯	筍香燒肉 CAS豬肉,筍(煮)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	芹香銀芽 Q豆芽菜,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q芹菜(炒)	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,CAS豬肉,Q時蔬(煮)		5.3	2.5	2.4	2.1	702
	10/26	一		~光復節連假~										
幸福餐B	10/27	二	薏仁飯	酥炸虱目魚排 Q虱目魚排(炸)	沙茶肉片 CAS豬肉,Q洋葱(煮)	螞蟻上樹 Q時蔬,冬粉,CAS豬肉(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐,味噌,柴魚片(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
	10/28	三	香Q白飯	麻油瓜仔雞丁 CAS雞肉,麻油瓜,筍(煮)	紅仁炒蛋 Q蛋,Q紅蘿蔔(煮)	豆皮甘藍 Q高麗菜,Q紅蘿蔔,Q木耳,非基改油片絲(炒)	當季時蔬	地瓜芋圓湯 履歷地瓜,芋圓(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
大塊肉	10/29	四	小米飯	紅糖烤雞翅 CAS雞翅(烤)	玉米絞肉 Q非基改玉米,CAS絞肉,Q紅蘿蔔(炒)	翠炒扁蒲 Q蒲瓜,Q木耳,Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉羹湯 Q大白菜,CAS肉羹,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q蛋,筍(煮)		5.4	2.5	2.4	2.3	718
	10/30	五	香Q白飯	白玉燒豬 CAS豬肉,Q蘿蔔(燒)	鐵板三角油腐 非基改三角豆腐(煮)	芝香敏豆 敏豆,芝麻(炒)	有機蔬菜	結頭菜雞丁湯 Q結頭菜,CAS雞肉,Q紅蘿蔔(煮)		5.4	2.5	2	2.5	717

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75卡、蔬菜類25卡、油脂類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

*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