

逸馨園盒餐工廠

龜山國小1 & 2月份菜單

HACCP合格廠商

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		當季時蔬	湯品	五穀雜糧(份)	肉魚豆蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)
1/2	四	香Q白飯	轟炸雞腿 雞腿(炸)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥(燴)	日式蒸蛋 蛋、柴魚片(蒸)	當季蔬菜	港式酸辣湯 紅蘿蔔、豆腐、木耳、(煮)	5.3	2.5	2.4	2.5	720
1/3	五	香Q白飯	蜜汁里肌排 豬里肌(燒)	沙茶豆干 豆干、沙茶(油)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔(煮)	當季蔬菜	芹香黃瓜湯 大黃瓜、芹菜(煮)	5	2.6	2.3	2.5	705
1/6	一	香Q白飯	蔥燒豬排 豬排、蔥(燒)	冬瓜滷肉 冬瓜、豬肉片、紅蘿蔔(油)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	當季蔬菜	燒仙草 仙草、紅豆、綠豆(煮)	5.1	2.6	2.4	2.6	719
1/7	二	三色炒飯	檸香烤腿排 雞腿排(烤)	紅燒豆腐 豆腐、絞肉(燒)	魚香彩丁 魚香丁、紅蘿蔔、毛豆(炒)	當季蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋(煮)	5.2	2.7	2.2	2.3	715
1/9	四	高鈣加鈣飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔(燒)	泰式黃金蛋 蛋(滷)	蕃茄洋芋 洋芋、蕃茄(燴)	當季蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨(煮)	5.2	2.6	2.3	2.8	732
1/10	五	美味芝麻飯	鐵路大排 豬排(燒)	黃瓜什錦 大黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔(燴)	干片肉絲 豆干片、豬肉絲(炒)	當季蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、筍絲、沙茶(煮)	5.1	2.6	2.3	2.5	712
1/13	一	香Q白飯	照燒雞排 雞排(燒)	蒜香海帶絲 海帶、蒜(炒)	芙蓉蒸蛋 蛋、蟹肉棒(蒸)	當季蔬菜	時蔬豆腐湯 豆腐、時蔬(煮)	5.3	2.5	2.2	2.5	715
1/14	二	高纖胚芽飯	金喜里肌 豬肉排(燒)	日式炸蝦 蝦(炸)	油燻香筍 筍干、肉絲(煮)	當季蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
1/16	四	黑胡椒鐵板麵	蜜汁軟骨排 軟骨排(燒)	家常油豆腐 油腐、木耳、肉絲(燴)	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔(炒)	當季蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑(煮)	5.4	2.7	2.2	2.3	728
1/17	五	高纖五穀飯	檸檬腿排 檸檬汁、雞腿排(烤)	南洋咖哩 咖哩、馬鈴薯、肉片(煮)	開陽白菜 大白菜、木耳(炒)	當季蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇片、蛋(煮, 不勾芡)	5.4	2.5	2.5	2.5	730

~~~~放寒假囉~~~~

|      |   |       |                  |                         |                      |      |                       |     |     |     |     |     |
|------|---|-------|------------------|-------------------------|----------------------|------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2/11 | 二 | 香Q白飯  | 蘑菇豬排<br>豬排(燒)    | 螞蟻上樹<br>冬粉、木耳、紅蘿蔔、肉絲(炒) | 茄丁豆腐<br>豆腐、蕃茄丁(燴)    | 當季蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋(煮)      | 5.4 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 730 |
| 2/13 | 四 | 義大利麵  | 起司豬排<br>豬排、起司(燒) | 蕃茄肉醬<br>蕃茄、豬絞肉(煮)       | 芹香豆芽<br>芹菜、豆芽(炒)     | 當季蔬菜 | 日式味噌湯<br>豆腐、味噌、柴魚片(煮) | 5.3 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 710 |
| 2/14 | 五 | 高纖糙米飯 | 奮起湖雞腿<br>雞腿(滷)   | 豆瓣干丁<br>豆干、豆瓣(炒)        | 玉米炒蛋<br>蛋、玉米(炒)      | 當季蔬菜 | 酸辣湯<br>木耳、紅蘿蔔、豆腐(煮)   | 5.2 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 706 |
| 2/17 | 一 | 美味紫米飯 | 蔥燒雞排<br>雞排、蔥(燒)  | 香滷油腐<br>油豆腐、豬絞肉(滷)      | 金茸三絲<br>紅蘿蔔、榨菜、木耳(炒) | 當季蔬菜 | 酸菜肉片湯<br>酸菜、豬肉片(煮)    | 5.3 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 715 |
| 2/18 | 二 | 火腿蛋炒飯 | 香滷雞腿<br>雞腿(滷)    | 白玉三鮮<br>白蘿蔔、紅蘿蔔、毛豆(炒)   | 客家小炒<br>豆干、肉絲(炒)     | 當季蔬菜 | 筍片雞丁湯<br>雞肉丁、筍片(煮)    | 5.4 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 718 |
| 2/20 | 四 | 高纖胚芽飯 | 麻醬里肌<br>豬肉片(燒)   | 滷蛋肉臊<br>蛋、肉臊(滷)         | 佛跳牆<br>芋頭、豬肉、大白菜(煮)  | 當季蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽、薑(煮)     | 5.4 | 2.7 | 2.2 | 2.3 | 728 |
| 2/21 | 蔬 | 香Q白飯  | 蜜汁豆包<br>豆包(燒)    | 家常油腐<br>油腐、木耳、紅蘿蔔(炒)    | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋(炒)     | 當季蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、馬鈴薯(煮)     | 5.4 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 730 |
| 2/24 | 一 | 香Q白飯  | 蜜汁雞排<br>雞排(燒)    | 南洋咖哩<br>咖哩、馬鈴薯、肉片(煮)    | 蔬菜粉絲<br>冬粉、時蔬(炒)     | 當季蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>味噌、豆腐、柴魚(煮)  | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 707 |
| 2/25 | 二 | 高纖糙米飯 | 和風豬排<br>豬排(燒)    | 五香肉臊<br>肉臊(滷)           | 開陽白菜<br>大白菜、木耳(炒)    | 當季蔬菜 | 蔬菜蛋花湯<br>時蔬、蛋(煮)      | 5.4 | 2.7 | 2.2 | 2.3 | 728 |
| 2/27 | 四 | 什錦炒麵  | 香滷雞翅<br>雞翅(滷)    | 關東煮<br>玉米、白蘿蔔(燒)        | 梅干香筍<br>筍干、肉絲(炒)     | 當季蔬菜 | 燒仙草<br>仙草、綠豆、紅豆(煮)    | 5.4 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 730 |

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

※每周二、四提供水果

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

訂購專線：320-1200 傳真：329-3806

廠址：桃園縣龜山鄉大同路356巷33弄18號

以上菜色皆為當日選購：如遇缺貨將以其他產品代替，不便之處，敬請原諒。

逸馨園盒餐，衛生、營養、健康是你最佳的午餐選擇，敬請選訂，謝謝！