

通過HACCP認證第72號，廠址：桃園市漢中路145號，電話：376-5151、366-5252

日期	安佳食品 龜山國小5月菜單					全穀 根莖 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)
5/1 周五	香Q白飯	五香排骨 滷排骨	青豆甜條 炒青豆,甜不辣	花生麵筋 煮花生,麵筋	季節 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	5.1	2.3	1.8	2.9	705
5/4 周一	五穀飯	蜜汁肉片 醬燒肉片,洋蔥	螞蟻上樹 煲粉絲,豬絞肉	雞茸玉米 炒雞肉,玉米粒	季節 時蔬	米苔目冬瓜 米苔目,冬瓜	5.4	2.5	1.5	2.4	711
5/5 周二	火腿炒飯	蒜香雞腿 滷雞腿,蒜頭	三杯百頁 炒九層塔,百頁	薯格格 炸薯格格	有機 蔬菜	酸辣湯 時蔬,豆腐	5.1	2.1	1.8	2.8	746
5/7 周四	香Q白飯	起司豬排 炒雞丁,九層塔	翡翠蒸蛋 蒸雞蛋,香菇	紅燒麵輪 滷麵輪,紅白蘿蔔	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌,豆腐	5.2	2.3	1.6	2.5	749
5/8 周五	紫米飯	椰香咖哩豬 燉肉丁,紅卜,洋芋	茄汁豆腐 燻豆腐,洋蔥	時蔬寬粉 炒粉絲,時蔬	季節 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.2	2.3	1.8	2.6	699
5/11 周一	香Q白飯	黃金雞腿排 炸雞腿排,白芝麻	紅卜燴蛋 炒紅卜,雞蛋	黃瓜素雞 炒小黃瓜,素雞	季節 時蔬	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,玉米,紅丁,雞蛋	5.1	2.2	2	3	707
5/12 周二	糙米飯	蘿蔔燻肉 滷肉丁,蘿蔔	干丁肉燥 滷干丁,絞肉	蟹絲花椰 炒花椰菜,蟹絲	有機 蔬菜	刺瓜丸子湯 刺瓜,丸子	5.2	2.1	1.7	2.8	750
5/14 周四	肉絲炒麵	鐵路排骨 滷排骨	什錦魷魚羹 炒時蔬,魷魚羹	胖胖果 炸胖胖果	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	5.1	2.1	1.7	2.8	743
5/15 周五	芝麻飯	照燒花枝排 醬燒花枝排	白醬洋芋 煮馬鈴薯,玉米,紅丁	鮮瓜什錦 炒黃瓜,香菇,紅蘿蔔	季節 時蔬	芹香白玉湯 芹菜,白蘿蔔	5.2	2	1.9	2.8	688
5/18 周一	香Q白飯	香菇雞 煮雞肉,香菇	蕃茄滑蛋 炒雞蛋,蕃茄	肉絲炒長豆 炒肉絲,長豆	季節 時蔬	白菜蛋花湯 小白菜,雞蛋	5.3	2	2	3	706
5/19 周二	海苔飯	筍絲控肉 燻豬肉塊,筍絲	紅燒獅子頭 燒獅子頭,洋蔥	海芽三絲 炒海帶絲,干絲,紅卜	有機 蔬菜	玉米排骨湯 玉米,排骨	5.1	2.2	1.7	2.7	746
5/21 周四	義大利麵	卡拉雞腿堡 炸雞腿堡	茄汁肉醬 煮玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥	關東煮 煮玉米,白蘿蔔,火鍋料	有機 蔬菜	珍珠仙草 仙草,珍珠	5	2.1	1.8	3	748
5/22 周五	五穀飯	橙汁魚條 醬燒魚條	日式咖哩 煮洋芋,紅蘿蔔	培根高麗菜 炒培根,高麗菜	季節 時蔬	蘑菇濃湯 菇類,玉米粒	5.4	2	1.9	2.8	702
5/25 周一	芝麻飯	沙茶肉片 炒豬肉片,洋蔥,時蔬	什錦豆腐 燒油豆腐,紅卜,竹筍	堅果玉米 炒玉米,紅丁,青豆,花生	季節 時蔬	海芽味噌湯 海帶芽,味噌	5.3	2	1.7	3	699
5/26 周二	香Q白飯	鹽酥翅小腿 炸翅小腿	玉米炒蛋 炒玉米粒,雞蛋	瓜子肉燥 滷瓜子,豬絞肉	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲	5	2.3	1.8	2.6	745
5/28 周四	日式炒烏龍	蜜汁雞腿 醬燒雞腿	洋蔥肉絲 炒肉絲,洋蔥	大千滷米血 滷黑豆干,米血	有機 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜,白蘿蔔	5.2	2	1.7	2.9	747
5/29 周五	海苔飯	奶焗洋芋 燻洋芋,紅卜	毛豆干丁 炒毛豆,豆干丁	黃瓜鮮菇 燻大黃瓜,菇類,紅卜	季節 時蔬	玉米濃湯 玉米,雞蛋	5.1	2.1	2	2.8	691
5/30 周六	親職教育日 供應西點餐盒										

營養師 謝妤涵 關心您



安佳營養盒餐
HACCP 符合性稽查合格認證食品廠

服務
專線

03-366-5252
桃園市漢中路143號

食品食品 龜山國小 104.5月菜單

★營養師:梁雅文(營養師字第006812號) ★地址:樹林區忠愛街2號;電話:02-26890808
 ★營利事業登記證:北縣商聯乙字第09607561號 ★經濟部工廠登記證:99-725737-00

日期	星期	主食	主菜	副菜 1,2		湯品	附餐	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	五	白飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排(塊)</small>	骰子油腐 <small>油豆腐,三色丁(煮)</small>	佛跳牆 <small>芋頭,白菜,筍(煮)</small>	山粉圓冬瓜茶 <small>山粉圓,冬瓜糖</small>							42	26	...	9	85	65	50	
4	一	番茄哈姆炒飯	蒜香豬排X1 <small>豬排(塊)</small>	生炒花枝羹 <small>花枝羹,時蔬(炒)</small>	梅粉地瓜薯條 <small>地瓜薯條(炸)</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜,排骨</small>							42	26	...	7	83	67	70	
5	二	白飯	風味炸雞翅X1 <small>雞翅(炸)</small>	蛋包豆腐丁 <small>豆腐丁,蛋液,火腿丁少許(煮)</small>	蔥酥炒高麗 <small>油蔥酥,高麗(炒)</small>	味噌湯 <small>豆腐,海帶芽</small>	水果						42	26	...	9	76	50	50	
7	四	燕麥飯	朴菜控肉 <small>朴菜,肉丁,筍乾(煮)</small>	鹹豬肉炒乾片 <small>豆干片,鹹豬肉,時蔬(炒)</small>	雙色黃金粟米 <small>玉米粒,毛豆,時蔬(炒)</small>	番茄羅宋湯 <small>番茄,洋蔥</small>	水果						42	26	...	9	76	67	70	
8	五	香薯蒸飯	大亨熱狗X1 <small>熱狗(煮)</small>	韓式炒年糕 <small>年糕,泡菜,時蔬(煮)</small>	鮮菇油豆腐 <small>油豆腐,鮮菇(煮)</small>	白玉雞湯 <small>雞筋,雞丁</small>							42	26	...	7	75	86	68	
11	一	芝麻飯	轟炸雞捲X1 <small>雞捲(炸)</small>	瓜仔拌飯肉醬 <small>絞肉,碎瓜,筍丁(煮)</small>	高麗冬粉 <small>冬粉,高麗(炒)</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋液</small>							21	26	...	9	55	62	56	
12	二	燕麥飯	洋芋咖哩燻肉 <small>肉丁,洋芋,咖哩(煮)</small>	芋頭肉羹什錦 <small>芋頭,肉羹,時蔬(煮)</small>	韭香豆芽 <small>豆芽,韭菜少許(炒)</small>	魚丸蘿蔔湯 <small>魚丸,蘿蔔</small>	水果						21	26	...	8	36	74	74	
14	四	白飯	蒲燒鯛魚排X1 <small>蒲燒魚(煮)</small>	滑蛋番茄 <small>番茄,蛋液(煮)</small>	黑椒金針菇 <small>筍乾,金針菇,黑胡椒(炒)</small>	酸菜豬血湯 <small>豬血,酸菜</small>	水果						42	26	...	8	66	40	40	
15	五	紫米飯	港式叉燒肉 <small>叉燒肉(塊)</small>	蔥燒香干肉絲 <small>豆干,蔥,肉絲(炒)</small>	蒜香玉米 <small>玉米,馬鈴薯,毛豆(炒)</small>	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包,排骨,高麗</small>							42	26	...	9	86	53	53	
18	一	白飯	卡拉雞腿酥X1 <small>雞腿酥(炸)</small>	打拋什錦粉線 <small>肉末,冬粉,時蔬(煮)</small>	普羅旺斯燻菜 <small>白菜,番茄,普羅旺斯粉(煮)</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>							21	26	...	8	58	67	67	
19	二	芝麻海苔飯	炭烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲(塊)</small>	海陸雙鮮 <small>筍片,魷魚,肉片(煮)</small>	和風百頁 <small>百頁,蘿蔔,丸子少許(煮)</small>	蒜味肉羹湯 <small>肉羹,時蔬</small>	水果						21	26	...	8	58	67	67	
21	四	地瓜飯	蒜泥醬燒肉 <small>肉片,蒜泥,時蔬(煮)</small>	香頌番茄歐姆蛋 <small>番茄,蛋液(煮)</small>	蒜香花椰 <small>花椰,紅蘿蔔(炒)</small>	甜綠豆蜜豆飲 <small>綠豆,蜜豆,珍珠</small>	水果						21	26	...	8	36	74	74	
22	五	蜜汁腰果炒飯	Q彈德式香腸X1 <small>德式香腸(煮)</small>	風味咖哩薯塊 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)</small>	小鱼拌干丁 <small>小鱼干,豆干小丁,菜脯(炒)</small>	蔥燒味噌湯 <small>豆腐,海帶芽,蔥花</small>							42	26	...	9	85	65	50	
25	一	白飯	九層塔炸魚塊X2 <small>魚柳(炸)每人x2</small>	義式鮮蔬佐肉片 <small>肉片,蔬菜,義大利香料粉</small>	哈姆燻雞總匯 <small>洋蔥,燻雞,三色豆(炒)</small>	芋頭米粉湯 <small>芋頭,米粉</small>							21	26	...	9	55	62	62	
26	二	燕麥飯	黑胡椒肉柳 <small>豬柳,洋蔥(炒)</small>	肉餡福州丸X1 佐時蔬 <small>福州丸,時蔬(煮)每人1個</small>	沙嗲筍絲 <small>筍絲,木耳絲(炒)</small>	關東煮湯 <small>油豆腐,蘿蔔</small>	水果						21	26	...	8	36	74	74	
28	四	風城炒米粉	嫩煎香豬排 <small>豬排(塊)</small>	花生小干丁 <small>花生,豆乾丁(炒)</small>	蒜香炒高麗 <small>高麗,紅線(炒)</small>	鮮瓜雞湯 <small>雞丁,鮮瓜</small>	水果						42	26	...	8	66	40	40	
29	五	紫米飯(蔬食)	番茄洋蔥炒豆包 <small>豆包,洋蔥,番茄(炒)</small>	黃金玉米炒蛋 <small>玉米,蛋液(炒)</small>	韓式炒粉線 <small>泡菜,冬粉(炒)</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	韓國Q麻糬						42	26	...	9	86	53	53	
30	六	 親子教育日提供精緻西點組合 																		

逸馨園盒餐工廠

龜山國小5月份美味菜單

HACCP合格廠商

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	五穀類(份)	肉魚蛋(份)	蔬菜(份)	油類(份)	熱量(卡)
5/1	五	香Q白飯	黃金豬排 <small>豬排(炸)</small>	滷蛋肉臊 <small>蛋、豬絞肉(油)</small>	梅香筍干 <small>筍干、豬肉絲(煮)</small>	當季蔬菜 麵線糊 <small>麵線、豬肉絲、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.1	702
5/4	一	高纖五穀飯	照燒雞排 <small>雞排(炸)</small>	南洋咖哩 <small>咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small>	紅燒豆干 <small>豆干(燒)</small>	當季蔬菜 綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/5	二		三色丁炒飯+脆皮雞腿+三角滷腐雙拼+敏豆甜條+有機蔬菜+筍片雞丁湯				5.5	2.5	2	2.2	711
5/7	四	美味芝麻飯	鐵板豬柳 <small>豬柳、洋葱、黑胡椒(燒)</small>	雞塊雙響 <small>雞塊、花枝丸(油)</small>	芋丁四喜 <small>芋頭丁、紅蘿蔔丁、玉米粒、馬鈴薯丁(炒)</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>味噌、豆腐(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/8	五	香Q白飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、九層塔(炒)</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	白菜滷福州丸 <small>大白菜、紅蘿蔔絲、福州丸(煮)</small>	當季蔬菜 蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔、豬排骨(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/11	一	香Q白飯	糖醋雞排 <small>雞排(燒)</small>	家常豆腐 <small>豆腐、豬絞肉(燴)</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔絲(炒)</small>	當季蔬菜 魷魚羹湯 <small>竹筍絲、木耳絲、魷魚羹、紅蘿蔔絲、沙茶(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/12	二	高鈣加鈣飯	蒜泥白肉 <small>豬肉片、蒜(炒)</small>	滿漢香腸 <small>香腸(煎)</small>	珍珠毛豆 <small>紅蘿蔔丁、玉米粒、毛豆仁(炒)</small>	有機蔬菜 黃瓜魚丸湯 <small>大黃瓜、魚丸(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/14	四		三鮮炒麵+黃金里肌排+椒鹽米西糕+甜不辣+銀芽三絲+有機蔬菜+西西里羅宋湯				5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/15	五	高纖什穀飯	蜜汁軟骨排 <small>豬軟骨排(燒)</small>	蘑菇白醬洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇片(煮)</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、時蔬(炒)</small>	當季蔬菜 酸菜肉片湯 <small>豬肉片、酸菜(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
5/18	一	美味紫米飯	椒鹽翅小腿*2 <small>機翅小腿(炸)</small>	百頁滷肉 <small>百頁、豬絞肉(油)</small>	蠔油筍干 <small>筍干、豬肉絲(燒)</small>	當季蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐、榨菜絲、木耳絲、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/19	二		義式青醬麵+檸檬烤排+麥克雞塊+三角薯餅+泰式黃金蛋+有機蔬菜+昆布小魚湯				5.5	2.5	2	2.2	711
5/21	四	美味芝麻飯	蒜香豬排 <small>豬排、蒜(燒)</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥(炒)</small>	瓜子肉 <small>脆瓜、豬絞肉(煮)</small>	有機蔬菜 豆花甜湯 <small>豆花、粉圓(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/22	五	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、豬肉片(燴)</small>	龍鳳腿 <small>高麗菜絲、洋葱絲、紅蘿蔔絲、麵粉(燒)</small>	佛跳牆 <small>大白菜、紅蘿蔔絲、冬粉、芋頭丁(油)</small>	當季蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲、豬肉絲(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/25	一	香Q白飯	蔥燒豬排 <small>豬排(烤)</small>	鮮瓜什錦 <small>大黃瓜、紅蘿蔔片、豬肉片(燴)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、時蔬、木耳絲(炒)</small>	當季蔬菜 沙茶肉羹湯 <small>竹筍絲、木耳絲、肉羹、紅蘿蔔絲、沙茶(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/26	二	高纖胚芽飯	麻油瓜子雞丁 <small>雞丁、麻油瓜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋(炒)</small>	雙色青花 <small>青花椰、紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜 新竹米粉湯 <small>米粉、豬肉絲、時蔬(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/28	四		肉絲炒飯+無骨香雞排+關東煮+客家小炒+有機蔬菜+什錦火鍋湯				5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/29	蔬	香Q白飯	咖哩素雞丁 <small>咖哩、紅蘿蔔丁、素雞丁(煮)</small>	糖醋雙寶 <small>海鮮捲、蛋黃丸(燒)</small>	海結滷雙味 <small>海帶結、紅蘿蔔丁(油)</small>	當季蔬菜 巧達濃湯 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
5/30	六		~~~親子教育日供應西點餐盒~~~								

熱量計算方式：食物份數×每份熱量；每份熱量：五穀類每顆68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※每週二、四附水果

※5/19(二)附生日蛋糕

※5/29(五)回饋果汁

※低年級：主菜會以切小塊方式呈現方便學生食用

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

營養師：陳書蓉 營養字第007872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！