

永靖國小-冠成114年10月菜單



營養師:蕭涵
衛管人員:黃彥誠



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

		10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)			
		白米飯 鹽酥香香雞(炸) 番茄蔬菜鍋 香嫩豆腐(豆) 有機小松菜 玉米蛋花湯		地瓜飯 酸菜鮮魚鍋(醃海)-申請 日式蒸蛋 鮮筍肉絲 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)		海苔拌飯 炭烤豬里肌 豬肉鍋貼X1(加) 沙茶彩椒豆干(豆) 空心菜 菜頭湯			
熱量:	0	717.2	24	748.6	25	749	27		
脂肪:	0	97	28.3	99.5	31.4	95	31.5		
糖類:	0	97	28.3	99.5	31.4	95	31.5		
蛋白質:	0	97	28.3	99.5	31.4	95	31.5		
10月6日(一)		10月7日(二)		10月8日(三)		10月9日(四)		10月10日(五)	
中秋節放假		胚芽飯 板烤雞排 鮮菇燴蝦仁白菜(豆海) 下飯筍乾 青江菜 紫菜蛋花湯		白米飯 黃金蝦排(海加炸) 絞肉豆腐(豆) 螞蟻上樹 有機小松菜 鮮彩什錦湯		地瓜飯 甜麵醬烤鴨 白葡貢丸(加) 番茄歐姆炒蛋 小白菜 港式酸辣湯(豆芡)+豆漿		國慶日放假	
熱量:	0	774.6	27	741	25	771.8	27	0	0
脂肪:	0	100	32.9	100	29	100	32.2	0	0
糖類:	0	100	32.9	100	29	100	32.2	0	0
蛋白質:	0	100	32.9	100	29	100	32.2	0	0
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)		10月16日(四)		10月17日(五)	
白米飯 白玉豚肉 洋蔥炒蛋 檸檬翅小腿 青江菜 玉米濃湯(芡)		糙米飯 沙茶爆魷魚(海)-申請 家常豆腐(豆) 快樂雞堡肉(炸加) 小白菜 薑絲海芽湯		白米飯 燒烤雞排 五香滷蛋 蔬菜年糕鍋(冷) 有機小松菜 日式豆腐湯(豆)		地瓜飯 黃金咖哩豬 檸檬雞柳條(炸加) 家常滷三寶(豆) 高麗菜 鮮筍湯		奶香義大利麵 檸檬雞翅 小瓜鮮蔬炒蛋 芝麻包(冷) 空心菜 榨菜肉絲湯(醃)	
熱量:	761	751.6	26	728	24	787.7	26.5	781.6	25.6
脂肪:	97	100	29.4	104.5	28	104.5	32.8	106.9	30.9
糖類:	97	100	29.4	104.5	28	104.5	32.8	106.9	30.9
蛋白質:	97	100	29.4	104.5	28	104.5	32.8	106.9	30.9
10月20日(一)		10月21日(二)		10月22日(三)		10月23日(四)		10月24日(五)	
白米飯 米血鴨丁(加) 蝦皮高麗菜(豆海) 毛豆絞肉玉米(豆) 青江菜 菜頭湯		紫米飯 蒜泥白肉 客家小炒(豆) 滑嫩蒸蛋 高麗菜 鮮筍湯		白米飯 脆皮雞翅(炸) 阿婆肉燥 熱炒菇菇 有機小松菜 海芽蛋花湯		地瓜飯 黑胡椒肉片 紅絲炒蛋 椒鹽魚丁(海炸) 小白菜 味噌豆腐湯(豆)		光復節補假	
熱量:	712.7	767.3	26.5	774.5	28.5	764.5	26.5	705	23
脂肪:	97	100	32.2	97	32.5	100	31.5	97.5	27
糖類:	97	100	32.2	97	32.5	100	31.5	97.5	27
蛋白質:	97	100	32.2	97	32.5	100	31.5	97.5	27
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)		10月30日(四)		10月31日(五)	
白米飯 炭香雞排 綜合關東煮(豆加) 高麗菜炒蛋 青江菜 榨菜菇菇湯(醃)		燕麥飯 鐵路排骨 金色三穗玉米 五更腸旺 小白菜 白玉湯		白米飯 香酥雞丁(炸) 辦桌雞蛋竹筍羹(芡) 小魚豆干(海豆) 有機小松菜 薑絲海芽湯		地瓜飯 馬鈴薯燉肉 香Q滷蛋 小瓜蝦仁炒菇(海) 高麗菜 筍絲湯		台式炒烏龍麵 香酥甘仔魚(海炸)-申請 塔香海茸 芋泥包(冷) 空心菜 柴香豆腐湯(豆)	
熱量:	730.1	732.6	23	759.9	27.5	761.3	24.5	726.1	24.5
脂肪:	97	103	28.4	97	31.1	104.5	29.4	97	29.4
糖類:	97	103	28.4	97	31.1	104.5	29.4	97	29.4
蛋白質:	97	103	28.4	97	31.1	104.5	29.4	97	29.4