永靖國小-正惠心

專線：04-8350451　　114年10月

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw

使用國產豬

		10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
		白米飯 **無敵卡啦炸雞排(炸)** 木須炒筍絲 紅燒碎瓜滷蛋(醃) 高麗菜 芹香菜頭湯	地瓜飯 **沙茶豬肉** 鮮蔬炒蛋 炸香香魚塊(海炸) 青江菜 柴香豆腐湯(豆)	韓國熱銷炸醬麵(豆) **招牌香嫩雞腿** 奶黃包(冷) 花花炒香菇 油菜 玉米蛋花湯
		熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 713大卡 脂肪: 25g 醣類: 95g 蛋白質: 27g	熱量: 723大卡 脂肪: 23g 醣類: 102g 蛋白質: 27g
	10月7日(二)	**10月8日(三)**	**10月9日(四)**	
	五穀飯 **檸檬雞翅** 香菇蠔油溜肉段 番茄醬爆蛋豆腐(豆) 油菜 芹香丸片湯(加)+豆漿	白米飯 **咕咾肉(炸)** 肉燥滷蛋 冰糖小滷味(豆) 高麗菜 鮮筍湯	地瓜飯 **照燒豬排** 麻香雞丁 炸魚丁四季豆(炸海) 青江菜 刺瓜蛋花湯	
	熱量: 729大卡 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 759大卡 脂肪: 27g 醣類: 101.5g 蛋白質: 27.6g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:
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 **鐵路火車滷豬排** 麻婆豆腐(豆) 鮮炒豆芽 蚵白菜 白玉蘿蔔湯	五穀飯 **燒烤雞腿** 豆皮絲瓜(豆) 咖哩洋芋肉片 油菜 香菇雞湯	白米飯 **鹹酥雞(炸)** 香豉肉醬(豆) 黃金穗香炒雞蛋 高麗菜 蒲瓜湯	地瓜飯 **冬瓜燒鴨(加)** 烏龍滷蛋 小魚干白菜(海) 青江菜 味噌鮮魚豆腐湯(豆海)	義大利麵 **板烤雞腿排** 黑糖饅頭(冷) 芹香炒黑輪(加) 油菜 鮮筍蛋花湯
熱量: 704大卡 脂肪: 24g 醣類: 95g 蛋白質: 27g	熱量: 712大卡 脂肪: 24g 醣類: 97g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 748大卡 脂肪: 24g 醣類: 106g 蛋白質: 27g
10月20日(一)	**10月21日(二)**	**10月22日(三)**	**10月23日(四)**	
白米飯 **沙茶豆腐魚丁(豆海)** 烤肉醬燒雞丁 焗烤捲捲麵 蚵白菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 **日式涮涮醬汁肉丼** 麥克雞塊X2(炸加) 刺瓜混炒 油菜 筍仔肉絲湯	白米飯 **卡啦黃金炸雞腿(炸)** 台式拌飯肉燥(豆) 醬香炒蛋玉米 高麗菜 味噌金菇湯	地瓜飯 **醬燒豬排** 洋芋雞丁 滑嫩蒸蛋 青江菜 紫菜湯	
熱量: 736大卡 脂肪: 24g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 724大卡 脂肪: 24g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 753大卡 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:
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 **照燒里肌豬排** 香菇炒豆干(海豆) 咖哩雞丁 蚵白菜 味噌蛋花湯	五穀飯 **香鍋米血雞(加)** 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 螞蟻上樹 油菜 蘿蔔肉絲湯	白米飯 **蜜香雞翅** 筍干滷肉(醃) 白菜貢丸片(加) 高麗菜 酸辣湯(豆芡)	地瓜飯 **和風炙烤雞腿** 菜頭燒豬 吻魚海苔蛋蛋燒(海) 青江菜 刺瓜湯	茄汁肉醬麵 **日式豬里肌** 彩繪豆絲(豆) 水餃X2(冷) 油菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 757大卡 脂肪: 25g 醣類: 106g 蛋白質: 27g	熱量: 749大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g	熱量: 736大卡 脂肪: 24g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 720大卡 脂肪: 22.5g 醣類: 101g 蛋白質: 28.2g