

承富



NEW
新品上市

選選
我我

過敏原資訊：甲殼類、魚類、芒果

堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、

含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品，小心魚刺

豬肉來源：臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地：臺灣)

永靖國小

營養師趙淑芳

趙淑芳

營養師 伊一

高伊侖

114年10月菜單

10月1日(三)		10月2日(四)		10月3日(五)	
香Q米飯 卡啦雞腿(炸) 砂鍋干片(豆) 玉米三色 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		地瓜飯 雙拼魚丁(海)(炸) 里肌肉排 醬油炒蛋 有機蔬菜 冬瓜鮮菇湯		蝦仁蛋炒飯(海) 照燒雞翅 甜心地瓜碰(加) 珍味白花菜 深色蔬菜 南瓜濃湯(芡)	
熱量: 736.3KJ 脂肪: 23.5g	熱量: 23.5g	熱量: 736.2KJ 脂肪: 23.0g	熱量: 23.0g	熱量: 755.2KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g
醣類: 103.5g 蛋白質: 27.7g	醣類: 27.7g	醣類: 105.0g 蛋白質: 27.3g	醣類: 27.3g	醣類: 106.5g 蛋白質: 28.3g	醣類: 28.3g
10月6日(一) 中秋節 放假一天		10月7日(二) 小米飯 無骨雞排(加) 滷味(豆) 黃金布丁蒸蛋 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯/獎勵金豆奶		10月8日(三) 香Q米飯 香酥魚條X1(海加)(炸) 三絲豆腐(豆) 菇菇燒雞 深色蔬菜 竹筍湯	
熱量: 718.8KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g	熱量: 734.5KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 750.8KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g
醣類: 98.0g 蛋白質: 27.7g	醣類: 27.7g	醣類: 100.0g 蛋白質: 28.5g	醣類: 28.5g	醣類: 105.0g 蛋白質: 28.7g	醣類: 28.7g
10月13日(一) 香Q米飯 紅燒排骨肉(豆) 雙絲炒蛋 雞塊X2(加)(炸) 深色蔬菜 筍絲肉絲湯		10月14日(二) 麥片飯 香烤雞排 麻婆豆腐(豆) 椰菜拌蝦仁(海) 淺色蔬菜 金針菇蛋花湯		10月15日(三) 香Q米飯 鮮嫩魚塊(海) 滷蛋 特濃咖哩 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	
熱量: 726.1KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 723.6KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g	熱量: 726.3KJ 脂肪: 21.5g	熱量: 21.5g
醣類: 98.0g 蛋白質: 28.4g	醣類: 28.4g	醣類: 99.0g 蛋白質: 27.9g	醣類: 27.9g	醣類: 105.5g 蛋白質: 27.7g	醣類: 27.7g
10月20日(一) 香Q米飯 香酥雞腿(炸) 泡菜鍋(豆) 蝦仁玉米(海) 深色蔬菜 金針肉絲湯(醃)		10月21日(二) 糙米飯 鹹豬肉 大阪燒(海) 香酥魚條X1(海加)(炸) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯		10月22日(三) 香Q米飯 嫩烤雞翅 八寶豆干(豆) 蝦卷X1(海加) 深色蔬菜 冬瓜鮮菇湯	
熱量: 748.4KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g	熱量: 735.7KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 709.7KJ 脂肪: 22.5g	熱量: 22.5g
醣類: 104.5g 蛋白質: 28.8g	醣類: 28.8g	醣類: 100.5g 蛋白質: 28.3g	醣類: 28.3g	醣類: 98.5g 蛋白質: 28.3g	醣類: 28.3g
10月27日(一) 香Q米飯 烤雞翅 咖哩絞肉 白花針菇 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		10月28日(二) 小米飯 壽喜肉片 三絲豆腐(豆) 卡啦翅小腿(炸) 淺色蔬菜 冬瓜湯		10月29日(三) 香Q米飯 酸菜魚丁(海)(醃) 五香滷蛋 地瓜薯條 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	
熱量: 755.2KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g	熱量: 729.7KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 742.4KJ 脂肪: 24.0g	熱量: 24.0g
醣類: 106.0g 蛋白質: 28.8g	醣類: 28.8g	醣類: 99.5g 蛋白質: 27.8g	醣類: 27.8g	醣類: 104.0g 蛋白質: 27.6g	醣類: 27.6g
10月30日(四) 地瓜飯 里肌肉排 蒸蛋 冬瓜雞丁 有機蔬菜 味噌菇菇湯		10月31日(五) 油蔥拌飯 菲力雞排(加) 關東煮(豆) 蒸餃(冷) 深色蔬菜 鮮蔬蛋花湯			
熱量: 752.1KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 729.7KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g	熱量: 729.7KJ 脂肪: 24.5g	熱量: 24.5g
醣類: 104.5g 蛋白質: 28.4g	醣類: 28.4g	醣類: 99.5g 蛋白質: 27.8g	醣類: 27.8g	醣類: 99.5g 蛋白質: 27.8g	醣類: 27.8g