

永靖國小-冠成114年11月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師:蕭涵
衛管人員:黃彥誠



星期一 11月3日	星期二 11月4日	星期三 11月5日	星期四 11月6日	星期五 11月7日
白米飯 沙茶炒魷魚鮮菇(海)-申請 客家小炒(豆) 炸起司雞圈(炸加) 青江菜 玉米濃湯(芡)	糙米飯 米血雞丁(加) 港式蘿蔔糕(冷) 番茄炒歐姆蛋 小白菜 筍菇湯	白米飯 香酥豬柳條(炸) 蝦皮白菜麵線(海) 台式打拋豬 大陸妹 菜頭湯	地瓜飯 BBQ烤雞排 滑嫩蒸蛋 芝麻海帶根 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	咖哩炒飯 醬香豬排 高麗菜豆皮(豆) 芝麻包(冷) 有機油菜 玉米蛋花湯
熱量: 712.7 脂肪: 23.5 醣類: 97 蛋白質: 28.3	熱量: 730.6 脂肪: 25 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 715.5 脂肪: 23.5 醣類: 97 蛋白質: 29	熱量: 726.3 脂肪: 23.5 醣類: 100 蛋白質: 28.7	熱量: 745.3 脂肪: 26.5 醣類: 97 蛋白質: 29.7
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
白米飯 茄汁鮮魚(海)-申請 日式滷肉 家常豆腐(豆) 青江菜 薑絲冬瓜湯	胚芽飯 米血鴨丁(加) 酥炸翅小腿(炸) 茶碗蒸 大白菜 柴香豆腐味噌湯(豆)	白米飯 夜市鹽酥雞(炸) 番茄蔬菜鍋(豆) 三色洋芋玉米 大陸妹 海芽蛋花湯	地瓜飯 蒜泥白肉 白菜河粉 聰明鮪魚炒蛋(海加) 高麗菜 菜頭湯+豆漿	傳統油蔥拌麵 BBQ烤雞翅 洋蔥炒豬肉 豬肉湯包X2(冷) 有機油菜 鮮蔬湯
熱量: 741.2 脂肪: 26 醣類: 94 蛋白質: 32.8	熱量: 723.1 脂肪: 25.5 醣類: 91.5 蛋白質: 31.9	熱量: 774.5 脂肪: 28.5 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 765.6 脂肪: 26 醣類: 100 蛋白質: 32.9	熱量: 744.7 脂肪: 25.5 醣類: 97 蛋白質: 31.8
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
白米飯 日式咖哩豬 白菜滷(海豆) 茄汁滑蛋豆腐(豆) 青江菜 白玉丸片湯(加)	紫米飯 醬汁豬里肌 筍片海茸 五香碎肉(醃豆) 小白菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 酥香炸雞排(炸) 下飯滷蛋 麻婆豆腐(豆) 大陸妹 鮮菇湯	地瓜飯 甜麵醬烤鴨 鮮蔬豚肉鍋 大白菜花枝丸(海加) 有機油菜 筍片豆腐湯(豆)	黃金蛋炒飯 香酥甘仔魚(海炸)-申請 彩椒鮮筍菇菇 多汁水餃X2(冷) 高麗菜 紫菜湯
熱量: 721.7 脂肪: 24.5 醣類: 97 蛋白質: 28.3	熱量: 759.3 脂肪: 26.5 醣類: 94.9 蛋白質: 33.2	熱量: 776.6 脂肪: 28.6 醣類: 95.5 蛋白質: 34.9	熱量: 714.3 脂肪: 23.5 醣類: 100.5 蛋白質: 30.2	熱量: 782.8 脂肪: 28 醣類: 100.5 蛋白質: 32.2
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
白米飯 板烤雞排 酸白菜豆腐(豆醃) 港點燒賣X1(加) 青江菜 味噌紫菜小魚乾湯(海)	燕麥飯 蘑菇肉片 菜脯香煎蛋(醃) 快樂雞堡肉(炸加) 小白菜 鮮菇蘿蔔湯	白米飯 脆皮雞翅(炸) 青花蝦仁洋芋玉米(海) 玉米筍菇菇 大陸妹 鮮筍湯	地瓜飯 紅燒白玉豚肉 檸檬翅小腿 五香滷蛋 高麗菜 港式酸辣湯(豆芡)	客家炒板條 碳香豬排 白玉魷魚(海) 巧克力銀絲卷(冷) 有機油菜 雞蛋豆腐湯(豆)
熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 813.2 脂肪: 30.4 醣類: 100.6 蛋白質: 34.3	熱量: 746 脂肪: 24.8 醣類: 98.7 蛋白質: 32	熱量: 776.4 脂肪: 28 醣類: 99 蛋白質: 32.1