

永靖國小 - 家嘉菜單

114年11月份

請張貼在班上佈告欄

11月3日(一)			11月4日(二)			11月5日(三)			11月6日(四)			11月7日(五)		
QQ白飯			糙米飯			QQ白飯			地瓜飯			義式拿坡里義大利麵		
美式無敵勁香烤大雞排			廣式脆皮大烤鴨			霸氣黃金炸大雞腿(炸)			川味涮涮醬蒜泥白肉			烤肉醬燒烤大雞翅		
黃金布丁蒸蛋蛋			佛蒙特黃金異國咖哩雞			成吉思汗蒙古烤肉(豆)			爆轟黃金炸魷魚拼百頁(炸海豆)			花花偽章魚燒(海加)		
小黃瓜佐香甜不辣(加)			將軍大王茶葉蛋蛋			白醬捲捲螺旋通心麵			海鮮鍋(海豆)			黃金雞蛋雙色銀絲卷(冷)		
小白菜			青江菜			高麗菜			有機小松菜			空心菜		
玉米濃湯(苡)			鮮筍湯(豆)			菜頭湯			味噌豆腐湯(豆)			海芽蛋花湯		
熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	716.9kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g
醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	94g	蛋白質: 30.1g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g
11月10日(一)			11月11日(二)			11月12日(三)			11月13日(四)			11月14日(五)		
QQ白飯			五穀飯/豆奶			QQ白飯			地瓜飯			夏威夷海鮮蛋炒飯(海)		
墨西哥烤大雞腿			元氣醬燒大豬里肌			繼光夜市轟炸鹹酥雞(炸)			爆炒鹹豬肉			銷魂蜜汁燒烤大雞排		
東北白菜豬肉鍋(豆)			部隊春川炒雞柳			台南府城大土拌飯肉燥(豆)			黃金炸梅粉薯條(炸加)			沖繩黑糖小饅頭(冷)		
深海蒜香魚塊(海)			香煎大鍋貼(加)			小黃瓜炒雞柳			翻滾歐姆炒蛋蛋			國宴蛋酥黃金白菜(豆)		
油菜			小白菜			高麗菜			有機青江菜			空心菜		
大滷湯(豆苡)			麵線湯			冬瓜湯			味噌豆腐湯(豆)			大黃瓜湯		
熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	708.4kcal	脂肪: 24g
醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	94g	蛋白質: 29.1g
11月17日(一)			11月18日(二)			11月19日(三)			11月20日(四)			11月21日(五)		
QQ白飯			燕麥飯			QQ白飯			地瓜飯			國民維力炸醬麵(豆)		
匈牙利無敵烤大雞腿			嚴選梅花豬大排骨			招牌嫩炸大雞排(炸)			日式涮涮醬汁烤肉丼			照燒招牌里肌豬排		
蜜汁日式蒲燒魚腹(海加)			黃金布丁蒸蛋蛋			私藏飄香轟紅茶蛋蛋			轟炸麥克雞塊X2(炸加)			爆餡手撕奶皇包(冷)		
肉片炒豆干(豆)			北海爆香魷魚(海)			京醬蔥爆豬柳			海鮮鍋(海豆)			花椰菜佐炒什錦		
青江菜			高麗菜			空心菜			有機紫菜白菜			油菜		
黃金洋芋濃湯(苡)			味噌豆腐湯(豆)			海芽蛋花湯			榨菜肉絲湯(醃)			蘿蔔湯		
熱量:	712.2kcal	脂肪: 25g	熱量:	700.7kcal	脂肪: 23.5g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g
醣類:	91.5g	蛋白質: 30.3g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g
11月24日(一)			11月25日(二)			11月26日(三)			11月27日(四)			11月28日(五)		
QQ白飯			糙米飯			QQ白飯			地瓜飯			沙茶豬肉什錦蛋蛋飯		
炙燒嫩烤大雞排			厚切轟香豬柳條			黃金轟炸英式酥脆魚(炸海)			川味秘燒醬蒜泥白肉			墨西哥勁烤大雞翅		
南洋咖哩豬			黃金炸大雞堡肉(炸加)			鐵板爆香炒肉片			美式BBQ翅小腿			爆餡飽滿芝麻包(冷)		
日月潭茶葉蛋蛋			螞蟻上樹			滑嫩番茄歐姆蛋			壽喜燒豬肉鍋(豆)			深海轟香天婦羅甜不辣(加)		
高麗菜			油菜			空心菜			有機何菜白菜			青江菜		
玉米濃湯(苡)			冬瓜湯			大黃瓜湯			味噌豆腐湯(豆)			鮮筍湯(豆)		
熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	717kcal	脂肪: 25g	熱量:	709.7kcal	脂肪: 24.5g	熱量:	700.7kcal	脂肪: 23.5g
醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質: 29.8g

*本廠所使用的豬肉(牛肉)，產地皆為台灣國產。

營養師楊婷珮

衛生管理員
陳樹松