

12月1日(一) 香Q米飯 無骨香雞排(炸)(加) 瓜仔肉(醃) 白菜蛋酥 深色蔬菜 玉米濃湯(芡) 很開心嘛	12月2日(二) 糙米飯 泡菜肉片 雞塊(加)(炸) 蝦仁玉米蛋(海) 淺色蔬菜 冬瓜鮮菇湯/獎勵金豆奶 Ho Ho Ho	12月3日(三) 香Q米飯 香香烤雞翅 京醬肉絲(豆) 起司白花菜 深色蔬菜 蔬菜蛋花湯 Merry x'mas!!	12月4日(四) 地瓜飯 泰式鮮魚豆腐(海)(豆) 咖哩雞丁 五香滷蛋 有機蔬菜 味噌菇菇湯	12月5日(五) 蒸煮麵 炭烤雞腿 佛跳牆(醃) 黑糖饅頭(冷) 深色蔬菜 海芽蛋花湯
熱量: 746.4K 脂肪: 24.0g 醃類: 104.0g 蛋白質: 28.6g	熱量: 741.6K 脂肪: 24.0g 醃類: 103.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 740.0K 脂肪: 24.4g 醃類: 101.2g 蛋白質: 28.9g	熱量: 779.2K 脂肪: 24.0g 醃類: 112.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 719.7K 脂肪: 24.5g 醃類: 96.5g 蛋白質: 28.3g
12月6日(六)校慶12/8(一)補假,不供餐 香Q米飯 卡茲雞米花(炸)(加) 肉燥豆乾丁(豆) 紅絲炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔湯	12月9日(二) 五穀飯 蠔油雞翅 客家小炒(海)(豆) 香菇拌花花菜 淺色蔬菜 金針菇蛋花湯 MERRY X-MAS	12月10日(三) 香Q米飯 阿嬤的紅燒肉 味滋魚條(海加)(炸) 酢醬高麗菜(海) 深色蔬菜 菜頭香菇湯	12月11日(四) 地瓜飯 香茅雞丁(炸) 雙絲炒蛋 雙色焗汁洋芋 有機蔬菜 日式豆腐湯(豆)	12月12日(五) 麻油炊飯(海) 鹹豬肉 蒸水餃(冷) 大溪滷味豆干(豆) 深色蔬菜 冬瓜湯
熱量: 728.5K 脂肪: 24.5g 醃類: 98.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 735.7K 脂肪: 24.5g 醃類: 100.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 735.0K 脂肪: 25.0g 醃類: 99.0g 蛋白質: 28.5g	熱量: 774.6K 脂肪: 23.0g 醃類: 113.5g 蛋白質: 28.4g	熱量: 754.7K 脂肪: 23.5g 醃類: 107.5g 蛋白質: 28.3g
12月15日(一) 香Q米飯 香芋燒雞 香蔥吉拿棒(加) 香菇燴白菜 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 MERRY CHRISTMAS	12月16日(二) 糙米飯 黑胡椒豬排 麻婆豆腐(豆) 沙茶黑輪(加) 淺色蔬菜 鮮蔬湯 MERRY X-mas	12月17日(三) 香Q米飯 特製香烤雞排 韓式燒肉片 黑胡椒毛豆莢(豆) 深色蔬菜 冬瓜鮮菇湯 Merry Xmas	12月18日(四) 地瓜飯 可樂豬腳(醃) 呷啦翅小腿(炸) 蝦仁拌椰菜(海) 有機蔬菜 菇菇蛋花湯 MERRY X-MAS	12月19日(五) 油蔥拌麵 香酥魚塊(海)(炸) 銀絲卷(冷) 滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 742.1K 脂肪: 24.5g 醃類: 101.5g 蛋白質: 28.9g	熱量: 732.6K 脂肪: 25.0g 醃類: 98.5g 蛋白質: 28.4g	熱量: 735.7K 脂肪: 24.5g 醃類: 100.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 755.6K 脂肪: 24.0g 醃類: 106.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 735.7K 脂肪: 24.5g 醃類: 100.0g 蛋白質: 28.8g
12月22日(一) 香Q米飯 卡啦雞腿堡肉(炸)(加) 黃金布丁蒸蛋 關東滷味(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡) Very Good	12月23日(二) 五穀飯 北京脆皮烤鴨 海鮮花椰菜(海) 咖哩絞肉 淺色蔬菜 味噌海芽湯	12月24日(三) 香Q米飯 泡菜魚丁(海)(豆) 烤肉醬雞翅 菇菇拌海帶根 有機蔬菜 冬瓜湯 xmas	12月25日(四) 行憲紀念日~放假	12月26日(五) 蝦仁蛋炒飯(海) 炭烤雞腿 國宴白菜滷 芝麻包(冷) 深色蔬菜 菜頭香菇湯
熱量: 739.2K 脂肪: 24.0g 醃類: 102.5g 蛋白質: 28.3g	熱量: 757.6K 脂肪: 24.0g 醃類: 106.5g 蛋白質: 28.9g	熱量: 733.3K 脂肪: 24.5g 醃類: 99.5g 蛋白質: 28.7g		熱量: 735.7K 脂肪: 24.5g 醃類: 100.0g 蛋白質: 28.8g
12月29日(一) 香Q米飯 黑胡椒鹹豬肉 三絲豆腐(豆) 玉米絞肉 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	12月30日(二) 糙米飯 照燒雞翅 義式茄汁卷卷麵 繽紛滷蛋 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 聖誕新年	12月31日(三) 香Q米飯 馬鈴薯燉肉 蒜味中卷(海)(豆)(炸) 炸醬高麗菜 有機蔬菜 日式菇菇湯	承富 永靖國小 選我 選我 114年12月菜單 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 營養師黃詩涵 黃詩涵 衛生管理人員 高伊佩	
熱量: 755.2K 脂肪: 24.0g 醃類: 106.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 757.6K 脂肪: 24.0g 醃類: 106.5g 蛋白質: 28.9g	熱量: 753.2K 脂肪: 24.0g 醃類: 105.5g 蛋白質: 28.8g		

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)

營養師黃詩涵

黃詩涵

衛生管理人員

高伊佩