



永靖國小114年12月菜單



營養師:蕭涵

衛管人員:黃彥誠



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一 12月1日	星期二 12月2日	星期三 12月3日	星期四 12月4日	星期五 12月5日
白米飯 板烤雞排 鮮筍肉絲 茶碗蒸 高麗菜 玉米濃湯(芡)	糙米飯 鐵路排骨 油蔥豆腐(豆) 高麗菜麵線 菠菜 菜頭湯	白米飯 香酥豬柳條(炸) 五香碎肉(醃豆) 鮮菇雞燴丸片(加) 油菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 三杯米血雞丁(加) 醬汁年糕鍋(冷) 飄香滷蛋 小白菜 鮮筍湯	招牌炒飯 香炸魚排(炸海)-申請 洋蔥炒蛋 奶黃包(冷) 有機小松菜 白菜紫菜湯
熱量: 709.7 脂肪: 25 醣類: 99 蛋白質: 31.5	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 723.5 脂肪: 23.5 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 741.9 脂肪: 25.5 醣類: 96.5 蛋白質: 31.6
2025/12/6(校慶運動會)	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
白米飯 壽喜燒肉 紅絲炒蛋 滷香豆腐(豆) 青花菜 柴香蘿蔔湯	燕麥飯 黃金咖哩雞 五香滷蛋 鮮菇蔬菜鍋 小白菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 拿波里炸雞翅(炸) 麻婆豆腐(豆) 蝦皮豆皮高麗菜(海豆) 菠菜 筍絲湯	地瓜飯 炭香雞排 海鮮蝦仁羹(海芡) 陽光玉米炒蛋 高麗菜 日式海芽湯+豆漿	人氣鐵板麵 碳烤豬里肌 熱炒甜不辣(加) 小鮮肉包(冷) 有機小松菜 金針蛋花湯
熱量: 31.5 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 749.9 脂肪: 23 醣類: 97.5 蛋白質: 32.6	熱量: 745.2 脂肪: 26 醣類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醣類: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 745 脂肪: 25 醣類: 98.2 蛋白質: 31.8
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
白米飯 檸檬雞翅 麻油豚肉蔬菜鍋 下飯滷蛋 青江菜 筍絲肉絲湯	五穀飯 古早味滷肉 香烤翅小腿 紅絲炒蛋 小白菜 鮮菇玉米湯	白米飯 香酥炸雞排(炸) 絞肉貢丸(加) 海芽白菜 油菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 三杯魷魚杏鮑菇(海)-申請 白菜海茸 地瓜QQ球X2(炸加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	肉絲炒飯 醬汁豬排 紅豆包(冷) 蝦仁洋芋(海) 有機小松菜 港式酸辣湯(芡)
熱量: 752.4 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 32.6	熱量: 764.1 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 730.6 脂肪: 25 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 748 脂肪: 28 醣類: 97 蛋白質: 27
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
白米飯 洋芋燉肉 蘿蔔關東煮(豆) 蜜汁翅小腿 青江菜 結頭菜湯	紫米飯 醬燒大排 小瓜玉筍 滑嫩蒸蛋 小白菜 紫菜小魚乾湯(海)	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 客家炒肉片(豆) 阿婆滷蛋 菠菜 鮮菇湯	行憲紀念日放假	肉醬義大利麵 清蒸魚丁(海)-申請 酥炸杏鮑菇豆腐(豆炸) 多汁水餃X2(冷) 有機小松菜 海芽蛋花湯
熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6		熱量: 753.5 脂肪: 25.5 醣類: 99 蛋白質: 32
12月29日	12月30日	12月31日		
白米飯 蒜泥白肉 豬肉鍋貼X2(加) 番茄滑蛋豆腐(豆) 青江菜 豬血湯(醃)	胚芽飯 BBQ烤雞排 起司洋芋玉米 干絲海帶(豆) 高麗菜 玉米蛋花湯	白米飯 香酥甘仔魚(海炸)-申請 泰式打拋豬 豆皮高麗菜(豆) 有機小松菜 菜頭丸片湯(加)		
熱量: 759.6 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 751 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質: 31.5		熱量: 731.9 脂肪: 23.5 醣類: 99.5 蛋白質: 30.6