

永靖國小 -家嘉菜單

114年12月份

請張貼在班上佈告欄

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
QQ白飯	糙米飯	QQ白飯	地瓜飯	義式拿坡里義大利麵
匈牙利BBQ雞腿排	港式脆皮燒臘豬	霸氣黃金炸大雞腿(炸)	川味涮涮醬蒜泥白肉	波士頓勁香大雞翅
麻婆燉燒豆腐(豆)	紫魚黃金蒸雞蛋蛋	成吉思汗沙茶蒙古烤肉	北斗醬汁小肉圓(加)	京都醬爆炒肉絲(豆)
黃金炸三角薯餅(炸加)	海鮮鍋(海豆)	日月潭茶香蛋蛋	深海蔥爆魷魚(海豆)	爆餡濃郁奶皇包(冷)
油菜	空心菜	小白菜	有機小松菜	高麗菜
玉米濃湯(苺)	海芽蛋花湯	大黃瓜湯	味噌豆腐湯(豆)	鮮筍湯(豆)
熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 716.9kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 94g 蛋白質: 30.1g
12月6日(六)-運動會	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
QQ白飯	五穀飯+豆奶	QQ白飯	地瓜飯	嘉義招牌噴水雞肉蛋飯
二杯雞丁	秘製招牌蜜汁燒豬	夜市轟炸鹽酥雞(炸)	獨特拌醬汁燒肉井	西班牙勁香大雞排
止索東北日采豬肉(豆)	南洋咖哩豬	經典國民統一肉燥(豆)	爆轟黃金炸魷魚拼白頁(炸海豆)	什椰菜佐偽草魚燒(海加)
深海轟香甜不辣(加)	職人檸檬醬烤翅小腿	吻魚炒蛋蛋(海)	宜蘭黃金蛋酥西魯肉(豆)	經典相思豆沙包(冷)
空心菜	油菜	高麗菜	有機黑葉白菜	青江菜
玉米濃湯(苺)	味噌豆腐湯(豆)	冬瓜湯	麵線湯	結頭菜湯
熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
QQ白飯	糙米飯	QQ白飯	地瓜飯	府城古早味肉燥麵
紐澳良勁香大雞腿	照燒招牌里肌豬排	勁辣脆皮大雞排(炸)	港式脆皮燒臘豬	廣式脆皮大烤鴨
私藏紅茶茶香蛋蛋	黃金炸麥克雞塊X2(炸加)	南方澳深海魚塊(海)	黃金布丁蒸蛋蛋	新大戈壁蒙古烤肉片(豆)
蔥燒豆腐(豆)	蕃茄炒蛋	京醬鐵板爆炒豬柳	海鮮鍋(海豆)	濃郁雙色銀絲卷(冷)
高麗菜	油菜	空心菜	有機油江菜	小白菜
大黃瓜湯	榨菜肉絲湯(醃)	洋芋濃湯(苺)	味噌湯	酸辣湯(豆苺)
熱量: 716.9kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 94g 蛋白質: 30.1g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 716.9kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 94g 蛋白質: 30.1g
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
QQ白飯	五穀飯	QQ白飯		可果美茄汁肉絲蛋炒飯
勁香大雞排	嚴選帶骨豬大排	卡啦黃金炸雞腿(炸)	放假一天	檸檬燒烤雞翅
黃金國宴蛋酥白菜(豆)	蔥花蛋	鐵板轟爆炒炒肉片		經典小龍肉包(冷)
四季佐炒海鮮卷(海加)	北海爆香魷魚(海豆)	蜜汁蒲燒魚腹(海加)		花椰菜佐炒蝦仁(海)
空心菜	有機小松菜	高麗菜		油菜
冬瓜湯	味噌豆腐湯(豆)	菜頭湯		麵線湯
熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)		
QQ白飯	糙米飯	QQ白飯		
匈牙利大雞排	主廚古早味燒肉(醃)	黃金轟炸英式酥脆魚(炸海)		
日月潭茶香蛋蛋	日式咖哩雞	小黃瓜佐炒大婦羅(加)		
肉片炒豆干(豆)	翻滾番茄歐姆蛋蛋	東北什錦豆腐鍋(豆)		
菠菜	有機小松菜	青江菜		
玉米濃湯(苺)	大頭菜湯	海芽蛋化湯		
熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.1g	熱量: 717kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g		

*本廠所使用的豬肉(牛肉)，產地皆為台灣國產。

營養師楊婷瑋

楊婷瑋

衛生管理員
陳樹倫

陳樹倫