

永靖國小 -家嘉菜單

115年1-2月份

請張貼在班上佈告欄

																1月2日(五)					
																經典西西里肉醬義大利麵					
																銷魂日式蜜汁大雞腿					
																四季佐炒大婦羅(海加)					
																經典濃郁雙色銀絲卷(冷)					
																高麗菜					
																菜頭湯					
熱量:		0	脂肪:		0	熱量:		0	脂肪:		0	熱量:		0	脂肪:		0	熱量:	708.4kcal	脂肪:	24g
醣類:		0	蛋白質:		0	醣類:		0	蛋白質:		0	醣類:		0	蛋白質:		0	醣類:	94g	蛋白質:	29.1g
1月5日(一)				1月6日(二)				1月7日(三)				1月8日(四)				1月9日(五)					
QQ白飯				糙米飯/豆奶				QQ白飯				地瓜飯				嘉義噴水雞絲肉飯					
無骨香雞排(炸)(加)				日式川味涮涮蒜泥白肉				霸氣無敵燒烤蜜汁大雞腿				馬告厚切炒鹹豬肉				無敵霸氣烤大雞排					
東北白菜豬肉鍋(豆)				職人燒烤翅小腿				南洋咖哩豬				轟炸麥克雞塊X2(炸加)				爆貳濃郁奶皇包(冷)					
柴魚黃金雞蛋茶碗蒸				義式歐姆番茄炒蛋				小黃瓜炒雞柳				海鮮鍋(海豆)				沙茶蔥爆魷魚(海豆)					
油菜				小白菜				高麗菜				有機味美菜				菠菜					
黃金洋芋濃湯(爰)				味噌豆腐湯(豆)				冬瓜湯				蘿蔔湯				麵線湯					
熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	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:	29.8g	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		
1月12日(一)				1月13日(二)				1月14日(三)				1月15日(四)				1月16日(五)					
QQ白飯				五穀飯				QQ白飯				地瓜飯				國民維力炸醬麵(豆)					
匈牙利烤大雞腿				元氣豬里肌肉				黃金轟炸無骨鹹酥雞(炸)				港式脆皮燒臘豬				墨西哥燒烤大雞排					
麻婆肉燥豆腐(豆)				轟炸炸魷魚加白貝(炸海豆)				將軍大土茶蛋蛋				蔥花蛋				柴魚關東煮(加)					
宜蘭招牌黃金蛋酥(豆)				歐巴部隊春川炒雞				響樂鐵板蔥爆豬柳				蜜汁蒲燒魚腹(海加)				沖繩黑糖小饅頭(冷)					
小白菜				青江菜				高麗菜				有機菠菜				油菜					
鮮筍湯(豆)				玉米濃湯(爰)				味噌豆腐湯(豆)				結頭菜湯				海芽蛋花湯					
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	熱量:	708.4kcal	脂肪:	24g		
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:	94g	蛋白質:	29.1g		
1月19日(一)				1月20日(二)				1月21日(三)				1月22日(四)				1月23日(五)					
QQ白飯				糙米飯				QQ白飯				地瓜飯				夏威夷波羅蛋炒飯					
BBQ美式烤雞腿				秘製招牌蜜汁燒豬				轟炸黃金卡啦香酥脆魚(炸)				獨特秘燒涮香醬汁豚肉				匈牙利燒烤大雞翅					
日式雞蛋蛋茶碗蒸				黃金炸三角薯餅(炸加)				轟爆京醬炒肉片				所長大土茶蛋蛋				ohiyo元氣醬燒包(冷)					
肉片炒豆干(豆)				花椰菜佐炒蝦仁(海)				深海酥香甜不辣(加)				家常炒寬粉				韓式銅盤泡菜肉片(醃豆)					
菠菜				高麗菜				油菜				有機黑菜白菜				青江菜					
蘿蔔湯				大滷湯(豆爰)				味噌豆腐湯(豆)				大頭菜湯				鮮筍湯(豆)					
熱量:	772kcal	脂肪:	18g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	734kcal	脂肪:	17g		
醣類:	116g	蛋白質:	27g	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	醣類:	118g	蛋白質:	25g		
2月23日(一)				2月24日(二)				2月25日(三)				2月26日(四)				2月27日(五)					
QQ白飯				燕麥飯				QQ白飯				地瓜飯									
墨西哥BBQ烤雞排				火車鐵路排骨				黃金卡啦炸大雞腿(炸)				日式川味涮涮蒜泥白肉									
肉醬麻婆豆腐(豆)				佛蒙特黃金異國咖哩雞				茄汁莎莎肉醬				轟炸麥克雞塊X2(炸加)									
深海爆炒魷魚(海豆)				滑嫩蕃茄歐姆蛋				蜜汁蒲燒魚腹(海加)				廣島海苔大阪蛋蛋燒									
油菜				青江菜				菠菜				有機黑菜白菜									
玉米濃湯(爰)				味噌豆腐湯(豆)				海芽蛋花湯				冬瓜湯									
熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g						
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:	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。

營養師楊婷珮

衛生管理員
陳例伶