

永靖國小-冠成115年4月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

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	星期二	星期三	星期四	星期五
		4月1日	4月2日	4月3日
		白米飯 香酥雞排(炸) 紅蔥肉醬(豆) 瓜瓜炒肉 有機小松菜 玉米濃湯(芡)	地瓜飯 蒜泥白肉 青花蝦仁(海) 酸菜豆腐鍋(醃豆) 小白菜 紫菜蛋花湯	清明/兒童節連假
熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0	熱量: 698.1 脂肪: 22.5 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 721.8 脂肪: 23 醃類: 100 蛋白質: 28.7	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
清明/兒童節連假	燕麥飯 板烤雞排 阿婆肉燥(豆) 混炒刺瓜 油菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 番茄蔬菜鍋(豆) 香Q滷蛋 有機小松菜 紫菜小魚乾湯(海)	地瓜飯 鐵路排骨 台式滷味(豆加) 黃金玉米炒蛋 高麗菜 鮮菇肉絲竹筍湯+豆漿	古早味油蔥拌麵 蔥爆魷魚(海)-申請 芝麻包(冷) 香酥翅小腿(炸) 大陸妹 玉米濃湯(芡)
熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0	熱量: 755.5 脂肪: 25.5 醃類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 746.4 脂肪: 26 醃類: 97 蛋白質: 31.1	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 731.8 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 29.7
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
白米飯 三杯米血炒鴨(加) 絲瓜滑蛋 甘藍燒賣(冷) 青江菜 筍菇湯	五穀飯 菲力雞排 白菜貢丸(加) 麻婆豆腐(豆) 小白菜 菜頭湯	白米飯 香酥魚排(海炸)-申請 泰式打拋豬 小黃瓜玉米筍 有機小松菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 梅干扣肉(醃) 白菜寬粉 醬汁豆腐(豆) 高麗菜 榨菜豬血湯(醃)	肉燥拌飯 檸檬雞翅 小鮮肉包(冷) 彩椒炒豚肉 空心菜 豆腐筍菇湯(豆)
熱量: 725.2 脂肪: 24 醃類: 97.5 蛋白質: 29.8	熱量: 732.7 脂肪: 25.5 醃類: 95 蛋白質: 30.8	熱量: 728.6 脂肪: 25 醃類: 97.5 蛋白質: 28.4	熱量: 708.7 脂肪: 23.5 醃類: 95.5 蛋白質: 28.8	熱量: 730.8 脂肪: 24 醃類: 100 蛋白質: 28.7
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
白米飯 醬燒豬排 豬血豆腐鍋(豆) 滑嫩蒸蛋 青江菜 薑絲冬瓜湯	糙米飯 黃金咖哩雞 豬肉水餃X2(冷) 日式關東煮(豆) 小白菜 鮮筍湯	白米飯 香香雞排(炸) 五香碎肉(醃) 芝麻海帶根 有機小松菜 金針蛋花湯	地瓜飯 古早味滷肉 檸檬翅小腿 小瓜玉筍 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	日式烏龍麵 蒜香清蒸魚丁(海)-申請 金針甘藍 黃金脆薯(炸加) 大陸妹 港式酸辣湯(豆芡)
熱量: 690.8 脂肪: 22 醃類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 693.6 脂肪: 22 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 698.6 脂肪: 23 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4	熱量: 705.5 脂肪: 23.5 醃類: 96 蛋白質: 27.5
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
白米飯 碳香雞排 豬肉鍋貼X2(加) 沙茶部隊鍋 青江菜 麵線湯	胚芽飯 紅燒海陸魷魚雞丁(海)-申請 客家小炒(豆) 人氣洋蔥炒蛋 高麗菜 味噌紫菜湯	白米飯 脆皮炸雞翅(炸) 滑蛋洋蔥炒肉片 毛豆蝦仁玉米(海豆) 有機小松菜 豆腐湯	地瓜飯 日式洋芋燉肉 筍片海茸 香酥魚塊(海加炸) 小白菜 柴香高麗菜湯	
熱量: 700.9 脂肪: 22.5 醃類: 97 蛋白質: 27.6	熱量: 772.9 脂肪: 26.5 醃類: 100 蛋白質: 33.6	熱量: 733.9 脂肪: 25.5 醃類: 96.5 蛋白質: 29.6	熱量: 721.7 脂肪: 24.5 醃類: 97 蛋白質: 28.3	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0