

永靖國小 - 家嘉菜單

115年4月份

請張貼在班上佈告欄

				4月1日(三)		4月2日(四)		4月3日(五)			
				QQ白飯		地瓜飯		清明節連假			
				霸氣無敵炸大雞腿(炸) 饗樂鐵板豬柳 四季轟香甜不辣(加) 青江菜 海芽蛋花湯		港式脆皮燒臘豬 私藏飄香轟紅茶蛋蛋 深海爆香魷魚條(海豆) 有機紫棠日菜 味噌豆腐湯(豆)					
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g
4月6日(一)		4月7日(二)		4月8日(三)		4月9日(四)		4月10日(五)			
		糙米飯+豆奶		QQ白飯		地瓜飯		北港霸氣無骨鴨肉蛋蛋飯			
清明節連假		獨特秘燒醬蒜泥白肉 檸檬燒烤翅腿 花椰菜佐炒肉絲 高麗菜 麵線湯		紐澳良勁香大雞腿 黃金炸麥克雞塊X2(炸加) 小黃瓜炒雞柳 空心菜 結頭菜湯		黃金炸魚塊雙拼(炸海豆) 日式職人蔥香肉片 滑嫩番茄歐姆蛋 有機青江菜 菜頭湯		波士頓勁香雞排 成吉思汗蒙古炒肉(豆) 爆餡手撕奶皇包(冷) 油菜 日式豆腐湯(豆)			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g
4月13日(一)		4月14日(二)		4月15日(三)		4月16日(四)		4月17日(五)			
QQ白飯		燕麥飯		QQ白飯		地瓜飯		國民維力炸醬麵(豆)			
西班牙烤大雞腿 糖醋蜜汁豬柳條 黃金炸梅粉薯條(炸加) 小日菜 玉米濃湯(芡)		港式櫻桃脆皮烤鴨 日式黃金雞蛋蒸蛋 南洋咖哩雞 青江菜 冬瓜湯		黃金轟炸英式酥脆魚(炸海) 勁爆蔥爆炒肉片 私藏日月潭茶葉蛋 高麗菜 菜頭湯		鐵道火車排骨 香煎大鍋貼(加) 海鮮蝦仁鍋(海豆) 有機味美菜 味噌豆腐湯(豆)		西班牙烤大雞排 濃郁雙色牛奶銀絲卷(冷) 花椰菜佐炒雙色 空心菜 海芽蛋花湯			
熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g
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
4月20日(一)		4月21日(二)		4月22日(三)		4月23日(四)		4月24日(五)			
QQ白飯		五穀飯		QQ白飯		地瓜飯		沙茶豬肉什錦蛋蛋飯			
墨西哥烤雞腿 麻婆豆腐(豆) 日式偽草魚燒(海加) 高麗菜 玉米濃湯(芡)		港式臘味脆皮燒臘豬 黃金炸麥克雞塊X2(炸加) 黃金國宴蛋酥白菜(豆) 油菜 味噌豆腐湯(豆)		卡啦黃金炸大雞排(炸) 台南府城肉燥 日式雙醬咖哩豬 空心菜 冬瓜湯		獨門爆炒肉片 日式柴魚黃金蒸蛋 海霸王抄殺魷魚(海豆) 有機小松菜 海芽蛋花湯		和風香草烤雞翅 銷魂焦糖蜜燒燉肉 沖繩紫糖小饅頭(冷) 小日菜 大黃瓜湯			
熱量:	709.7kcal	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:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g
4月27日(一)		4月28日(二)		4月29日(三)		4月30日(四)		  楊婷珮 陳俐伶			
QQ白飯		糙米飯		QQ白飯		地瓜飯					
法式香樹雞排 和風壽喜燒豬肉鍋(豆) 將軍大王茶香蛋蛋 青江菜 紫菜蛋花湯		川味涮涮醬蒜泥白肉 百爾部隊春川炒雞 轟炸黃金魚塊雙拼(炸海豆) 空心菜 味噌豆腐湯(豆)		霸氣無敵烤大雞腿 鐵板蔥爆鹹豬肉 四季佐炒天婦羅(加) 油菜 蘿蔔湯		檸檬燒烤雞翅 西式番茄炒蛋 蜜汁蒲燒魚腹(海加) 有機紫棠日菜 鮮筍湯(豆)					
熱量:	709.7kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g
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:	30.5g