

# 承富



選選我我

## 永靖國小 115年5月菜單

5月1日(五) 勞動節 放假一天



母親節快樂  
午餐也有  
媽媽的味道



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)



營養師黃詩涵 黃詩涵  
衛生管理人員 高伊佩 高伊佩

每週供應魚類產品. 小心魚刺

5月4日(一)			5月5日(二)			5月6日(三)			5月7日(四)			5月8日(五)							
香Q米飯			糙米飯			香Q米飯			地瓜飯			懷舊麻油拌飯							
黑胡椒肉片			照燒雞翅			法式菲力雞排(加)			椒鹽魷魚圈(海炸)-申請			香烤雞腿							
麥克雞塊X2(加)(炸)			咖哩肉			鮮筍肉絲			豆干雞丁(豆)			水煎餃X2(冷)							
絞肉高麗菜			茶香滷蛋			絞肉玉米			白菜蛋酥			針菇白花							
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜							
冬瓜湯			酸辣湯(芡)(醃)(豆)/獎勵金豆奶			海芽蛋花湯			蘿蔔湯			味噌豆腐湯(豆)							
熱量:	726.0K	脂肪:	24.0g	熱量:	752.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	748.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	755.6K	脂肪:	24.0g	熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.9g	蛋白質:	28.0g	醣類:	105.5g	蛋白質:	28.7g	醣類:	104.5g	蛋白質:	28.6g	醣類:	106.0g	蛋白質:	28.9g	醣類:	99.0g	蛋白質:	28.6g
5月11日(一)			5月12日(二)			5月13日(三)			5月14日(四)			5月15日(五)							
香Q米飯			五穀飯			香Q米飯			地瓜飯			台式炒飯							
日式涮涮肉片			特製雞排			下飯瓜仔肉(醃)			雙拼魚塊(海)(炸)-申請			檸檬雞翅(加)							
香香雞柳條(加)			海鮮燴蛋(海)			卡啦翅小腿X1(炸)			醬燒豬排			白醬鮮蔬							
義式螺旋麵			麻婆豆腐(豆)			珍菇燴蘿蔔(豆)			蛋炒高麗菜(海)			小肉包(冷)							
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜							
竹筍湯			日式海芽湯			玉米濃湯(芡)			榨菜肉絲湯(醃)			紫菜蛋花湯							
熱量:	755.2K	脂肪:	24.0g	熱量:	728.5K	脂肪:	24.5g	熱量:	742.1K	脂肪:	24.5g	熱量:	755.6K	脂肪:	24.0g	熱量:	734.8K	脂肪:	24.0g
醣類:	106.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	98.5g	蛋白質:	28.5g	醣類:	101.5g	蛋白質:	28.9g	醣類:	106.0g	蛋白質:	28.9g	醣類:	101.5g	蛋白質:	28.2g
5月18日(一)			5月19日(二)			5月20日(三)			5月21日(四)			5月22日(五)							
香Q米飯			糙米飯			香Q米飯			地瓜飯			台式炒麵							
唐揚雞(炸)			招牌嫩烤雞腿			黃金魚條(海加)(炸)			蒜香中卷(海)(豆)-申請			功夫烤鴨							
客家小炒(豆)(海)			雙絲炒蛋			絞肉滷蛋			香嫩雞翅			巧克力饅頭(冷)							
沙茶肉羹(加)			特濃咖哩			洋蔥豬柳			韓式肉片			蒜香毛豆莢(豆)							
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜							
冬瓜湯			蘿蔔香菇湯			味噌豆腐湯(豆)			海芽蛋花湯			蔬菜湯							
熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g	熱量:	750.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	728.5K	脂肪:	24.5g	熱量:	748.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	713.4K	脂肪:	25.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.6g	醣類:	105.0g	蛋白質:	28.7g	醣類:	98.5g	蛋白質:	28.9g	醣類:	104.5g	蛋白質:	28.6g	醣類:	93.5g	蛋白質:	28.6g
5月25日(一)			5月26日(二)			5月27日(三)			5月28日(四)			5月29日(五)							
香Q米飯			五穀飯			香Q米飯			地瓜飯			私房炸醬拌麵							
紅燒排骨(加)			香菇肉燥(醃)			卡茲鹽酥雞(炸)			泰式魚丁(海)(豆)-申請			招牌嫩烤雞翅							
芙蓉蒸蛋			卡啦翅小腿(炸)			五香三角豆干(豆)			法式無骨雞排(加)			炸醬豆乾丁(豆)							
絞肉高麗菜			蝦仁芽菜(海)			沙茶玉米			鮮菇花椰菜			港式蘿蔔糕(冷)							
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜							
味噌海芽湯			香菇雞湯			青菜蛋花湯			鮮筍湯			榨菜肉絲湯(醃)							
熱量:	726.1K	脂肪:	24.5g	熱量:	738.1K	脂肪:	24.5g	熱量:	755.2K	脂肪:	24.0g	熱量:	753.2K	脂肪:	24.0K	熱量:	728.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	98.0g	蛋白質:	28.4g	醣類:	100.5g	蛋白質:	28.9g	醣類:	106.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	105.5K	蛋白質:	28.8K	醣類:	98.5g	蛋白質:	28.5g