

永靖國小-冠成115年5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 5月1日 | | |
|---|----------|----------|--|----------|----------|---|----------|----------|---|-----------|----------|---|----------|----------|
| 勞動節停餐 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月4日 | | | 5月5日 | | | 5月6日 | | | 5月7日 | | | 5月8日 | | |
| 白米飯 芝麻豬排 蝦蝦蒸蛋(海) 豆皮高麗菜(豆) 青江菜 冬瓜湯 | | | 糙米飯 BBQ烤雞排 筍片海茸 日式蘿蔔燉肉 小白菜 味噌豆腐湯(豆) | | | 白米飯 鹽酥香香雞(炸) 大溪滷黑豆干(豆) 鮮筍肉絲 有機油菜 紫菜小魚乾湯(海) | | | 地瓜飯 涮涮肉 炫烤翅小腿 清甜洋蔥炒蛋 高麗菜 玉米濃湯(艾) | | | 肉醬義大利麵 醬汁白菜鮮魚(海)-申請 香酥雞塊X2(加炸) 彩椒肉片 大陸妹 菇菇蛋花湯 | | |
| 熱量: 691.2 | 脂肪: 22 | 糖類: 96.5 | 熱量: 700.4 | 脂肪: 27.1 | 糖類: 98.5 | 熱量: 702.6 | 脂肪: 26.9 | 糖類: 97 | 熱量: 735 | 脂肪: 22.5g | 糖類: 103 | 熱量: 707.1 | 脂肪: 23.5 | 糖類: 97 |
| 蛋白質: 26.8 | | | 蛋白質: 27.1 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.8g | | | 蛋白質: 26.9 | | |
| 5月11日 | | | 5月12日 | | | 5月13日 | | | 5月14日 | | | 5月15日 | | |
| 白米飯 米血鴨丁(加) 港式蘿蔔糕(冷) 茄汁滑蛋豆腐(豆) 青江菜 大黃瓜貢丸湯(加) | | | 五穀飯 古早味滷肉 筍絲寬粉 碳烤雞翅 小白菜 港式酸辣湯(豆艾) | | | 白米飯 黃金炸雞排(炸) 五香肉燥(豆醃) 紅絲炒蛋 有機油菜 海芽菇湯 | | | 地瓜飯 醬燒大排 香滷海帶豆干(豆) 五香滷蛋 高麗菜 薑絲紫菜湯+豆漿 | | | 熱炒咖哩炒飯 泰式魷魚豆腐(海豆)-申請 醬燒小肉包(冷) 彩椒豚肉菇菇 空心菜 白菜蛋花湯 | | |
| 熱量: 691.2 | 脂肪: 22 | 糖類: 96.5 | 熱量: 698.6 | 脂肪: 27.4 | 糖類: 95.5 | 熱量: 725.8 | 脂肪: 27.7 | 糖類: 97.5 | 熱量: 739.7 | 脂肪: 24.9 | 糖類: 99.1 | 熱量: 695.8 | 脂肪: 29.8 | 糖類: 95.5 |
| 蛋白質: 26.8 | | | 蛋白質: 27.4 | | | 蛋白質: 27.7 | | | 蛋白質: 24.9 | | | 蛋白質: 29.8 | | |
| 5月18日 | | | 5月19日 | | | 5月20日 | | | 5月21日 | | | 5月22日 | | |
| 白米飯 碳香豬排 芝麻海帶根 蝦仁絲瓜滑蛋麵線(海) 青江菜 蘿蔔湯 | | | 胚芽飯 黃金咖哩雞 沙茶豬血鍋 豬肉鍋貼X2(加) 小白菜 玉米蛋花湯 | | | 白米飯 黃金炸魚排(海炸)-申請 鐵板洋蔥豬柳 阿婆滷蛋 有機油菜 柴香高麗菜湯 | | | 地瓜飯 蘿蔔燉肉 日式蒸蛋 快樂雞堡肉(加炸) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆) | | | 夜市鐵板麵 板烤雞排 芋泥包(冷) 客家小炒(豆) 空心菜 筍菇湯 | | |
| 熱量: 690.8 | 脂肪: 22 | 糖類: 97 | 熱量: 693.6 | 脂肪: 26.9 | 糖類: 97 | 熱量: 707.1 | 脂肪: 26.9 | 糖類: 97 | 熱量: 698.6 | 脂肪: 23 | 糖類: 95.5 | 熱量: 701.8 | 脂肪: 27.4 | 糖類: 97 |
| 蛋白質: 26.2 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.7 | | |
| 5月25日 | | | 5月26日 | | | 5月27日 | | | 5月28日 | | | 5月29日 | | |
| 白米飯 米血燒雞(加) 刺瓜肉片 阿婆滷蛋 青江菜 鮮菇肉絲湯 | | | 紫米飯 白菜鮮魚寬粉鍋(海)-申請 起司洋芋青花菜 BBQ烤翅小腿 高麗菜 味噌海芽湯 | | | 白米飯 香酥雞翅(炸) 番茄炒歐姆蛋 醬汁嫩豆腐(豆) 有機油菜 筍片湯 | | | 地瓜飯 板烤雞排 干丁玉米毛豆仁(豆) 壽喜燒肉 小白菜 豬血湯(醃) | | | 古早味肉燥拌飯 醬汁豬排 小瓜炒菇 香酥魚塊X2(海加炸) 空心菜 紫菜味噌湯 | | |
| 熱量: 686.3 | 脂肪: 21.5 | 糖類: 97 | 熱量: 693.6 | 脂肪: 26.9 | 糖類: 97 | 熱量: 707.1 | 脂肪: 26.9 | 糖類: 97 | 熱量: 698.6 | 脂肪: 23 | 糖類: 95.5 | 熱量: 698.6 | 脂肪: 27.4 | 糖類: 95.5 |
| 蛋白質: 26.2 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 26.9 | | | 蛋白質: 27.4 | | |