

永靖國小 - 家嘉菜單

115年5月份

請張貼在班上佈告欄

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)							
QQ白飯		糙米飯		QQ白飯		地瓜飯		義式拿坡里義大利麵							
美式無敵勁香烤大雞排		廣式脆皮大烤鴨		霸氣黃金炸大雞腿(炸)		川味涮涮醬蒜泥白肉		烤肉醬燒烤大雞翅							
麻婆肉燥豆腐(豆)		佛蒙特黃金異國咖哩雞		成吉思汗蒙古烤肉(豆)		深海蔥爆魷魚(海豆)		銅盤泡菜豬肉(醃豆)							
花花偽章魚燒(海加)		轟炸麥克雞塊X2(炸加)		將軍大王茶香蛋蛋		海鮮鍋(海豆)		黃金雞蛋雙色銀絲卷(冷)							
青江菜		高麗菜		空心菜		有機苜蓿日菜		油菜							
玉米濃湯(苳)		蘿蔔湯		大黃瓜湯		味噌豆腐湯(豆)		海芽蛋花湯							
熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	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:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g
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)							
QQ白飯		五穀飯/豆奶		QQ白飯		地瓜飯		夏威夷海鮮蛋炒飯(海)							
墨西哥烤大雞腿		元氣醬燒大豬里肌		夜市轟炸鹹酥雞(炸)		爆炒鹹豬肉		銷魂蜜汁燒烤大雞排							
東北白菜豬肉鍋(豆)		部隊春川炒雞柳		台南府城大土拌飯肉燥(豆)		爆轟黃金炸魷魚拼百頁(炸海豆)		糖醋炒豬柳條							
香煎大鍋貼(加)		美式BBQ烤翅腿		小黃瓜佐炒天婦羅(加)		翻滾歐姆炒蛋蛋		沖繩黑糖小饅頭(冷)							
青江菜		小白菜		高麗菜		有機小松菜		空心菜							
大滷湯(豆苳)		麵線湯		冬瓜湯		味噌豆腐湯(豆)		鮮筍湯(豆)							
熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	708.4kcal	脂肪:	24g
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:	94g	蛋白質:	29.1g
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)							
QQ白飯		燕麥飯		QQ白飯		地瓜飯		國民維力炸醬麵(豆)							
匈牙利無敵烤大雞腿		王廚招牌銷魂焦糖豬		招牌嫩炸大雞排(炸)		日式涮涮醬汁烤肉丼		照燒招牌里肌豬排							
日式嚴選蒲燒魚腹(海加)		日式黃金布丁蒸蛋蛋		私藏飄香轟紅茶蛋蛋		黃金炸梅粉薯條(炸加)		爆餡手撕奶皇包(冷)							
肉片炒豆干(豆)		北海爆香魷魚(海)		京醬蔥爆豬柳		海鮮鍋(海豆)		韓式泡菜豬肉鍋(醃豆)							
小白菜		高麗菜		空心菜		有機味美菜		油菜							
刺瓜湯		味噌豆腐湯(豆)		海芽蛋花湯		榨菜肉絲湯(醃)		蘿蔔湯							
熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g
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	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g
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)							
QQ白飯		糙米飯		QQ白飯		地瓜飯		沙茶豬肉什錦蛋蛋飯							
炙燒嫩烤大雞排		港式脆皮燒臘豬		霸氣無敵勁香大雞腿		黃金炸魚塊雙拼(炸海豆)		墨西哥勁烤大雞翅							
南洋咖哩豬		轟炸麥克雞塊X2(炸加)		鐵板爆香炒肉片		川味秘燒醬蒜泥白肉		爆餡飽滿芝麻包(冷)							
深海椒鹽甜不辣(加)		黃金國宴蛋酥白菜(豆)		滑嫩番茄歐姆蛋		壽喜燒豬肉鍋(豆)		花椰菜佐炒肉絲							
高麗菜		油菜		空心菜		有機苜蓿日菜		青江菜							
玉米濃湯(苳)		冬瓜湯		大黃瓜湯		味噌豆腐湯(豆)		鮮筍湯(豆)							
熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	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:	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:	29.8g

*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
陳樹松