

永靖國小 - 家嘉菜單

115年6月份

請張貼在班上佈告欄

6月1日(一)		6月2日(二)		6月3日(三)		6月4日(四)		6月5日(五)			
QQ白飯		糙米飯		QQ白飯		地瓜飯		義式拿坡里義大利麵			
匈牙利BBQ雞腿排		北平金饅櫻桃脆皮烤鴨		霸氣黃金炸大雞腿(炸)		川味涮涮醬蒜泥白肉		波士頓勁香大雞翅			
麻婆蔥燒豆腐(豆)		紫魚黃金蒸雞蛋蛋		成吉思汗沙茶蒙古烤肉(豆)		將軍大土茶香蛋蛋		京都醬爆炒肉絲(豆)			
四季炸黃金三角薯餅(炸加)		海鮮鍋(海豆)		蜜汁蒲燒魚腹(海加)		深海蔥爆魷魚(海豆)		爆餡濃郁奶皇包(冷)			
高麗菜		青江菜		空心菜		有機黑葉白菜		油菜			
冬瓜湯		海芽蛋花湯		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:	717kcal	脂肪:	25g
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
6月8日(一)		6月9日(二)		6月10日(三)		6月11日(四)		6月12日(五)			
QQ白飯		五穀飯+豆奶		QQ白飯		地瓜飯		嘉義招牌噴水雞肉蛋蛋飯			
墨西哥大雞腿		秘製招牌蜜汁燒豬		夜市轟炸鹽酥雞(炸)		獨特拌醬汁燒肉井		西班牙勁香大雞排			
正宗東北白菜豬肉(豆)		南洋咖哩豬		經典國民統一肉燥(豆)		爆轟炸黃金魚塊雙拼(炸海豆)		厚實蜜汁爆炒豬柳條			
四季轟香甜不辣(加)		職人檸檬醬烤翅小腿		花椰菜佐偽草魚燒(海加)		宜蘭黃金蛋酥肉(豆)		芝麻包(冷)			
青江菜		小白菜		高麗菜		有機油江菜		空心菜			
榨菜肉絲湯(醃)		味噌豆腐湯(豆)		冬瓜湯		玉米濃湯(莖)		金針菇豆皮湯(豆)			
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:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g
6月15日(一)		6月16日(二)		6月17日(三)		6月18日(四)		6月19日(五)			
QQ白飯		糙米飯		QQ白飯		地瓜飯					
紐澳良勁香大雞腿		照燒招牌里肌豬排		無敵轟香烤大雞排		港式脆皮燒臘豬					
花椰菜佐炒肉絲		黃金炸麥克雞塊X2(炸加)		日月潭茶香蛋蛋		四季佐香大婦羅(加)		端午節			
蔥燒豆腐(豆)		蕃茄炒蛋		京醬鐵板爆炒豬柳		魷魚海鮮鍋(海)					
油菜		高麗菜		空心菜		有機小松菜					
蘿蔔湯		大黃瓜湯		海芽蛋花湯		味噌湯(豆)					
熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g
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
6月22日(一)		6月23日(二)		6月24日(三)		6月25日(四)		6月26日(五)			
QQ白飯		五穀飯		QQ白飯		地瓜飯		可果美茄汁肉絲蛋炒飯			
炙燒嫩烤大雞排		川味秘燒醬蒜泥白肉		卡啦黃金炸雞腿(炸)		廣式脆皮烤鴨		檸檬燒烤雞翅			
新大戈壁蒙古烤肉片(豆)		黃金梅粉炸薯條(炸加)		鐵板轟爆炒肉片		職人燒烤翅小腿		歐巴泡菜豬肉(醃豆)			
日式雞蛋茶碗蒸		北海爆香魷魚(海豆)		日式蒲燒魚腹(海加)		壽喜燒豬肉鍋(豆)		沖繩黑糖小饅頭(冷)			
小白菜		青江菜		高麗菜		有機兒菜		空心菜			
刺瓜湯		味噌豆腐湯(豆)		菜頭湯		鮮筍湯(豆)		紫菜蛋花湯			
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
6月29日(一)		6月30日(二)									
QQ白飯		糙米飯									
匈牙利大雞排		黃金炸魚塊雙拼(炸海豆)									
王廚古早味燒肉(醃)		日式咖哩雞									
XO醬燒杏鮑菇(豆)		百爾部隊春川炒雞									
有機黑葉白菜		油菜									
冬瓜姑姑湯		玉米濃湯(莖)									
熱量:	709.7kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	24.5g				
醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g				

*本廠所使用的豬肉(牛肉)，產地皆為台灣國產。

營養師 楊婷珮
楊婷珮

衛生管理員 陳樹倫
陳樹倫