

承富



每週供應魚類產品, 小心魚刺

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

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

永靖國小

115年10月菜單

10月1日(四)			10月2日(五)		
地瓜飯			義大利麵		
雙拼魚塊(海)(炸)-申請			招牌嫩烤雞腿		
豆干燒雞(豆)			小肉包(冷)		
芙蓉蒸蛋			珍味白花菜		
有機蔬菜			深色蔬菜		
竹筍湯			玉米濃湯(芡)		
熱量:	733.8K	脂肪: 23.0g	熱量:	716.8K	脂肪: 24.0g
醣類:	104.5g	蛋白質: 27.2g	醣類:	97.5g	蛋白質: 27.7g
10月8日(四)			10月9日(五)		
地瓜飯			國慶日 放假一天		
三杯雞					
玉米炒蛋					
酸菜白肉鍋(醃)					
有機蔬菜					
蘿蔔肉絲湯					
熱量:	754.1K	脂肪: 22.5g			
醣類:	110.5g	蛋白質: 27.4g			
10月15日(四)			10月16日(五)		
地瓜飯			油蔥拌飯		
豆瓣魚塊(海)(豆)-申請			老北平烤鴨		
招牌雞翅			咖哩豬肉		
客家板條			佛跳牆(醃)		
有機蔬菜			深色蔬菜		
海芽蛋花湯			香菇雞湯		
熱量:	754.2K	脂肪: 23.0g	熱量:	750.3K	脂肪: 23.5g
醣類:	109.0g	蛋白質: 27.8g	醣類:	106.5g	蛋白質: 28.2g
10月22日(四)			10月23日(五)		
地瓜飯			香菇拌麵		
酥炸魚塊(海)(炸)-申請			炙燒雞翅		
米血黑輪(加)			古早味肉燥(豆)		
椰菜拌香菇			太祖魷魚羹(海)		
有機蔬菜			深色蔬菜		
味噌豆腐湯(豆)			菜頭香菇湯		
熱量:	754.2K	脂肪: 23.0g	熱量:	724.5K	脂肪: 24.5g
醣類:	109.0g	蛋白質: 27.8g	醣類:	97.5g	蛋白質: 28.5g
10月29日(四)			10月30日(五)		
地瓜飯			蛋炒飯		
醬爆魷魚(海)(豆)-申請			岩烤豬里肌		
香酥翅小腿(炸)			奶皇包(冷)		
蒙古烤肉			韓式豆腐鍋(豆)		
有機蔬菜			深色蔬菜		
玉米濃湯(芡)			竹筍湯		
熱量:	754.2K	脂肪: 23.0g	熱量:	729.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	109.0g	蛋白質: 27.8g	醣類:	99.5g	蛋白質: 27.8g
10月5日(一)			10月6日(二)		
香Q米飯			五穀飯		
香酥雞翅(炸)			洋芋雞丁		
滷味(豆)			卡啦雞腿堡肉(加)(炸)		
黑胡椒豬柳			酢醬高麗菜		
深色蔬菜			淺色蔬菜		
紫菜蛋花湯			榨菜肉絲湯(醃)/獎勵金豆奶		
熱量:	721.2K	脂肪: 24.0g	熱量:	746.4K	脂肪: 24.0g
醣類:	98.5g	蛋白質: 27.8g	醣類:	104.0g	蛋白質: 28.6g
10月7日(三)			10月12日(一)		
香Q米飯			香Q米飯		
蒜香中卷(海)(豆)-申請			紅燒排骨肉		
里肌肉排			柴香豆腐(加)		
沙茶肉羹(加)			雙絲炒蛋		
深色蔬菜			深色蔬菜		
味噌昆布湯			鮮筍肉絲湯		
熱量:	721.2K	脂肪: 24.0g	熱量:	721.1K	脂肪: 24.0g
醣類:	98.5g	蛋白質: 27.8g	醣類:	98.5g	蛋白質: 27.8g
10月13日(二)			10月14日(三)		
糙米飯			香Q米飯		
卡啦黃金雞腿(炸)			京醬肉絲(豆)		
下飯瓜仔肉(醃)			黃金雞堡肉(炸)(加)		
椰菜拌蝦仁(海)			壽喜燒肉片		
淺色蔬菜			深色蔬菜		
玉米濃湯(芡)			冬瓜湯		
熱量:	736.7K	脂肪: 23.5g	熱量:	723.6K	脂肪: 24.0g
醣類:	103.5g	蛋白質: 27.8g	醣類:	99.0g	蛋白質: 27.9g
10月17日(五)			10月18日(六)		
油蔥拌飯			香Q米飯		
老北平烤鴨			麻油鴨		
咖哩豬肉			香菇蒸蛋		
佛跳牆(醃)			鐵板豆芽菜(豆)		
深色蔬菜			深色蔬菜		
香菇雞湯			榨菜肉絲湯(醃)		
熱量:	750.3K	脂肪: 23.5g	熱量:	729.7K	脂肪: 24.0g
醣類:	106.5g	蛋白質: 28.2g	醣類:	99.5g	蛋白質: 27.8g
10月19日(一)			10月20日(二)		
香Q米飯			五穀飯		
鮮嫩里肌			鹹豬肉		
菜脯蛋(醃)			卡啦翅小腿(炸)		
砂鍋白菜滷			蒜香毛豆莢(豆)		
深色蔬菜			淺色蔬菜		
冬瓜鮮菇湯			紫菜蛋花湯		
熱量:	721.1K	脂肪: 23.5g	熱量:	726.1K	脂肪: 24.5g
醣類:	100.0g	蛋白質: 27.4g	醣類:	98.5g	蛋白質: 27.9g
10月21日(三)			10月26日(一)		
香Q米飯			光復節 補假 不上課		
麻油鴨					
香菇蒸蛋					
鐵板豆芽菜(豆)					
深色蔬菜					
榨菜肉絲湯(醃)					
熱量:	729.7K	脂肪: 24.0g			
醣類:	99.5g	蛋白質: 27.8g			
10月27日(二)			10月28日(三)		
糙米飯			香Q米飯		
無骨香雞排(加)(炸)			紅燒豬肉		
麻婆豆腐(豆)			台式香腸(加)		
高麗菜拌蝦仁(海)			鮮炒花椰菜		
淺色蔬菜			深色蔬菜		
日式昆布湯			香菇雞湯		
熱量:	724.9K	脂肪: 24.5g	熱量:	723.6K	脂肪: 24.0g
醣類:	98.5g	蛋白質: 27.6g	醣類:	99.0g	蛋白質: 27.9g
10月29日(四)			10月30日(五)		
地瓜飯			蛋炒飯		
醬爆魷魚(海)(豆)-申請			岩烤豬里肌		
香酥翅小腿(炸)			奶皇包(冷)		
蒙古烤肉			韓式豆腐鍋(豆)		
有機蔬菜			深色蔬菜		
玉米濃湯(芡)			竹筍湯		
熱量:	754.2K	脂肪: 23.0g	熱量:	729.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	109.0g	蛋白質: 27.8g	醣類:	99.5g	蛋白質: 27.8g