

永靖國小 -家嘉菜單

115年10月份

請張貼在班上佈告欄

												10月1日(四)				10月2日(五)			
												地瓜飯				夏威夷波羅蛋炒飯			
												懷舊經典豬排骨				墨西哥勁烤大雞腿			
												深海椒鹽魷魚(海豆)				韓式泡菜鍋(醃豆)			
												奶香朵朵花椰菜				濃郁奶皇包(冷)			
												有機芥菜日菜				空心菜			
												冬瓜湯				海芽蛋化湯			
熱量:		0	脂肪:		0	熱量:		0	脂肪:		0	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	708.4kcal	脂肪:	24g
醣類:		0	蛋白質:		0	醣類:		0	蛋白質:		0	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	94g	蛋白質:	29.1g
10月5日(一)				10月6日(二)				10月7日(三)				10月8日(四)				10月9日(五)			
QQ日飯				五穀飯/豆奶				QQ日飯				地瓜飯							
匈牙利BBQ雞腿排				京都無骨大豬排				黃金卡啦脆皮炸大雞腿(炸)				川味涮涮醬蒜泥白肉							
番茄炒蛋				百爾部隊春川炒雞				勁爆沙茶炒肉片				轟炸黃金炸魷魚雙拼(炸海)							
椒鹽甜不辣(加)				柴魚黃金雞蛋蒸蛋蛋				日式蒲燒魚腹(海加)				壽喜燒什錦鍋(豆)							
油菜				空心菜				高麗菜				有機小松菜							
大黃瓜湯				日式豆腐湯(豆)				蘿蔔湯				海芽蛋花湯							
熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	700.7kcal	脂肪:	23.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	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:	0	蛋白質:	0
10月12日(一)				10月13日(二)				10月14日(三)				10月15日(四)				10月16日(五)			
QQ日飯				糙米飯				QQ日飯				地瓜飯				義式拿坡里義大利麵			
西班牙烤大雞腿				北平港式吮指炒鴨				夜市轟炸鹹酥雞(炸)				爆炒鹹豬肉				無敵燒烤大雞排			
肉片炒豆干(豆)				雙醬咖哩雞				饗樂鐵板豬柳				紐澳良蒜香魚塊(海)				花椰菜佐炒肉絲			
黃金炸薯餅(炸加)				蔥爆烤大香腸(加)				小黃瓜炒雞柳				海鮮鍋(海豆)				雙色銀絲卷(冷)			
青江菜				空心菜				高麗菜				有機味美菜				小日菜			
鮮筍湯(豆)				海芽蛋化湯				冬瓜湯				味噌豆腐湯(豆)				結頭菜湯			
熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	716.9kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	695.1kcal	脂肪:	23.5g
醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	94g	蛋白質:	30.1g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	醣類:	92.5g	蛋白質:	28.4g
10月19日(一)				10月20日(二)				10月21日(三)				10月22日(四)				10月23日(五)			
QQ日飯				五穀飯				QQ日飯				地瓜飯				北港無骨鴨肉飯			
紐澳良勁香大雞腿				鐵路火車排骨				無敵卡啦炸大雞排(炸)				涮涮秘燒醬蒜泥白肉				和風香草烤雞翅			
麻婆蔥燒豆腐(豆)				椒鹽爆炒魷魚(海豆)				台南府城肉燥				炸麥克雞塊X2(炸加)				私房古早味紅燒肉			
日式偽草魚燒(海加)				黃金布丁茶碗蒸蛋蛋				東北白菜豬肉鍋(豆)				蕃茄炒蛋				沖繩黑糖小饅頭(冷)			
油菜				高麗菜				青江菜				有機黑菜日菜				空心菜			
土米蛋花湯				蘿蔔湯				大黃瓜湯				大頭菜湯				日式海芽湯			
熱量:	772kcal	脂肪:	18g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	716.9kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	709.7kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	734kcal	脂肪:	17g
醣類:	116g	蛋白質:	27g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	94g	蛋白質:	30.1g	醣類:	92.5g	蛋白質:	29.8g	醣類:	118g	蛋白質:	25g
10月26日(一)				10月27日(二)				10月28日(三)				10月29日(四)				10月30日(五)			
				糙米飯				QQ日飯				地瓜飯				總滙沙茶什錦拌麵			
				獨門沙嗲肉片				招牌黃金炸香酥脆魚(炸海)				廣式金饅醬燒炒鴨				元氣里肌豬排			
				黃金炸薯餅(炸加)				成吉思汗蒙古烤肉(豆)				南洋咖哩豬				小瓜拌炒大婦雞(加)			
				海鮮鍋(海豆)				私藏日月潭茶葉蛋				職人燒烤翅小腿				經典紅豆包(冷)			
				青江菜				空心菜				有機芥菜日菜				福山高苣			
				鮮筍湯(豆)				冬瓜湯				味噌豆腐湯(豆)				榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	0	脂肪:	25g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	716.9kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	717kcal	脂肪:	25g	熱量:	734kcal	脂肪:	17g
醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	94g	蛋白質:	30.1g	醣類:	92.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	118g	蛋白質:	25g
												</							