承富

永靖國小　115年11月菜單

營養師黃詩涵　黃詩涵　衛生管理人員 高伊倆　高伊倆

11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四)	11月6日(五)
香Q米飯	五穀飯	香Q米飯	地瓜飯	麻油海苔拌飯
卡茲鹽酥雞(炸)	新鮮肉排	燒烤雞腿	雙拼魚丁(海)(炸)-申請	香烤雞翅
韓式肉片	冬瓜燜雞	絞肉滷蛋	古早味肉燥(醃)	鍋貼(加)
小魚炒豆干(豆)(海)	香菇蒸蛋	花椰菜拌蝦仁(海)	油蔥高麗菜	東北豬肉白菜鍋(醃)
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
紫菜蛋花湯	蔬菜肉絲湯	菜頭香菇湯	柴魚豆腐湯(海)(豆)	冬瓜鮮菇湯
熱量:716.4K 脂肪:24.0g	熱量:736.7K 脂肪:23.5g	熱量:721.1K 脂肪:23.5g	熱量:741.0K 脂肪:23.0g	熱量:750.2K 脂肪:23.0g
醣類:97.5g 蛋白質:27.6g	醣類:103.5g 蛋白質:27.8g	醣類:100.0g 蛋白質:27.4g	醣類:106.0g 蛋白質:27.5g	醣類:108.0g 蛋白質:27.8g

11月9日(一)	11月10日(二)	11月11日(三)	11月12日(四)	11月13日(五)
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	香菇肉燥乾麵
宮保雞丁(豆)	脆皮雞翅	咕咾雞肉丁(炸)	蒜香中卷(豆)(海)-申請	招牌香嫩雞腿
雙拼魚條(海加)(炸)	家常豆腐(豆)	特濃咖哩	元氣豬肉排	芋泥包(冷)
蕃茄炒蛋	繽紛燒賣(加)	國宴白菜西魯肉	花椰炒菇菇	蛋酥高麗菜
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
竹筍湯	香菇雞湯/獎勵金豆奶	榨菜肉絲湯(醃)	玉米濃湯(芡)	味噌昆布湯
熱量:726.0K 脂肪:24.0g	熱量:718.8K 脂肪:24.0g	熱量:726.0K 脂肪:24.0g	熱量:739.0K 脂肪:23.0g	熱量:747.8K 脂肪:23.0g
醣類:99.5g 蛋白質:28.0g	醣類:98.0g 蛋白質:27.7g	醣類:99.5g 蛋白質:28.0g	醣類:105.0g 蛋白質:28.0g	醣類:107.5g 蛋白質:27.7g

11月16日(一)	11月17日(二)	11月18日(三)	11月19日(四)	11月20日(五)
香Q米飯	五穀飯	香Q米飯	地瓜飯	夜市鐵板麵
獨家鹹豬肉	霸氣香酥雞腿(炸)	新鮮豬里肌排	魷魚蝦仁總匯(海)-申請	日式涮涮肉片
麥香雞堡肉(加)(炸)	滷蛋	辣炒年糕黑輪(加)(冷)	BBQ雞翅	湯包(冷)
山東白菜滷	滷味拼盤(豆)	北城豆腐鍋(豆)	銀芽拌肉燥	椰菜拌香菇
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
紫菜蛋花湯	麵線糊湯(醃)(芡)	蘿蔔香菇湯	冬瓜菇菇湯	日式豆腐湯(豆)
熱量:721.1K 脂肪:23.5g	熱量:736.7K 脂肪:23.5g	熱量:754.6K 脂肪:23.0g	熱量:745.4K 脂肪:23.0g	熱量:723.6K 脂肪:24.0g
醣類:100.0g 蛋白質:27.4g	醣類:103.5g 蛋白質:27.8g	醣類:109.0g 蛋白質:27.9g	醣類:107.0g 蛋白質:27.6g	醣類:99.0g 蛋白質:27.9g

11月23日(一)	11月24日(二)	11月25日(三)	11月26日(四)	11月27日(五)
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	蝦仁炒飯(海)
卡啦雞腿堡肉(加)(炸)	蜜香雞翅	功夫烤鴨	酥炸魚塊(海)(炸)	日式豬里肌
菜脯蛋(醃)	蒜香毛豆莢(豆)	壽喜燒肉片	香噴噴肉燥(豆)	小肉包(冷)
韓式豆腐(豆)	台式香腸(加)	豆干滷蛋(豆)	珍味白花菜	酢醬高麗菜
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
蘿蔔香菇湯	鮮蔬蛋花湯	玉米濃湯(芡)	海芽蛋花湯	香菇雞湯
熱量:726.0K 脂肪:24.0g	熱量:721.2K 脂肪:24.0g	熱量:734.3K 脂肪:23.5g	熱量:743.5K 脂肪:23.5g	熱量:747.8K 脂肪:23.0g
醣類:99.5g 蛋白質:28.0g	醣類:98.5g 蛋白質:27.8g	醣類:103.0g 蛋白質:27.7g	醣類:105.0g 蛋白質:28.0g	醣類:107.5g 蛋白質:27.7g

11月30日(一)
香Q米飯
檸檬雞翅(加)
家常炒米粉
川味豆腐(豆)
深色蔬菜
榨菜肉絲湯(醃)
熱量:738.6K 脂肪:23.0g

選選我我

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

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)

醣類：	105.5g	蛋白質：	27.4g