

永靖國小-冠成11月菜單



營養師:賴佳瑩
衛管人員:黃彥誠

營養師 賴佳瑩
營養字第010767號



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
白米飯 BBQ烤雞排 肉燥滷蛋 熊貓豆腐(豆) 青江菜 冬瓜湯	紫米飯 洋蔥排骨 白菜煲鍋 滑嫩蒸蛋 高麗菜 鮮筍湯	白米飯 夜市香雞排(炸) 梅干滷肉(醃) 甘藍拌貢丸(加) 蚵白菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 紅燒鮮魚(海)-申請 壽喜燒(豆) 烤肉醬夯翅腿 莧菜 麵線湯	奶香義大利麵 和風醬燒雞腿 紅豆包(冷) 魷魚丸拚鮑菇(炸海加) 有機油菜 菜頭湯
熱量: 677.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 677.7 脂肪: 23 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 672.7 脂肪: 21.5 鹽類: 94 蛋白質: 25.8	熱量: 677.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 674.4 脂肪: 20.8 鹽類: 95.2 蛋白質: 26.6
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
白米飯 碳烤雞排 豆干碎肉(豆) 大白菜年糕(冷) 青江菜 味噌鮮蔬湯	糙米飯 春川炒雞 蝦蝦蒸蛋(海) 家常小菜(豆) 高麗菜 玉米蛋花湯	白米飯 酥炸香雞腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅絲炒蛋 蚵白菜 枸杞白蘿蔔湯	地瓜飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 手工香蒸肉 鮮菇什錦(豆) 大陸妹 豬血湯(醃)+豆漿	夏威夷炒飯(醃) 香煎豬里肌 大白菜魷魚圈(海) 香檸雞柳條(炸加) 有機油菜 玉米濃湯(芡)
熱量: 703.1 脂肪: 21.5 鹽類: 99.5 蛋白質: 27.9	熱量: 699.8 脂肪: 21 鹽類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 676.2 脂肪: 21 鹽類: 95.25 蛋白質: 26.55	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
白米飯 芝麻雞腿 筍香肉絲 大白菜豆腐煲(豆) 青江菜 三絲湯	胚芽米飯 醬爆鴨丁(加) 蒲燒鯛魚(海) 彩椒炒菇 有機油菜 蘿蔔玉米湯	白米飯 魚魚雙拼(加炸海)-申請 古早滷肉 白醬佐椰菜 蚵白菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 洋蔥涮涮肉 香烤翅小腿 滑嫩蒸蛋 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	鐵板烏龍麵 BBQ夯雞翅 QQ芝麻球菇菇*2(炸加) 奶皇包(冷) 莧菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 671.3 脂肪: 20.5 鹽類: 95 蛋白質: 26.7	熱量: 672.8 脂肪: 23 鹽類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 672.5 脂肪: 20.5 鹽類: 96 蛋白質: 26	熱量: 682.1 脂肪: 20.5 鹽類: 97.5 蛋白質: 26.9	熱量: 686.1 脂肪: 20.5 鹽類: 98.5 蛋白質: 26.9
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
白米飯 番茄咕咾肉 紅卜炒蛋 起司玉米 青江菜 冬瓜湯	紫米飯 沙茶白菜魚丁(海)-申請 鐵板豬柳 小瓜豆腐(豆) 高麗菜 菇菇湯	白米飯 香酥雞排(炸) 泰式打拋豬 大白菜冬粉 蚵白菜 味噌海芽湯	地瓜飯 懷舊鐵路排 咖哩雞丁 雲朵嫩蒸蛋 大陸妹 豆腐湯	嘉義雞肉飯 香烤雞排 豚香椰菜 梅粉地瓜條(炸加) 有機油菜 當歸菇菇湯
熱量: 680.2 脂肪: 21 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 673.3 脂肪: 23 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 鹽類: 103 蛋白質: 26.7	熱量: 682.6 脂肪: 21 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.9
11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
白米飯 北平烤鴨 大阪燒 綜合滷味(豆) 青江菜 冬菜白蘿蔔湯(醃)				
熱量: 0 脂肪: 0.27607362 鹽類: 0.566754309 蛋白質: 0.157172071	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 22.5 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0