永靖國小-正惠心

專線：04-8350451　　115年12月

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw　　使用國產豬

「本產品含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、蛋、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用」

陳慧娟 陳慧娟 食品技師 營養字第006828 技師字第011338　羅明武 營養師 羅明武 營養字第007632　黃曉婷 管理人員 黃曉婷

	12月1日(二) 五穀飯 **無錫排骨丁** 翠炒雙花魷魚(海) 麻香蛋 油菜 蔬菜湯 熱量: 712大卡 脂肪: 24g 醣類: 97g 蛋白質: 27g	**12月2日(三)** 白米飯 **香酥薄皮嫩腿排(炸)** 肉絲炒海帶雙絲(豆) 茄汁肉醬 高麗菜 筍仔肉羹清湯(加) 熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g	**12月3日(四)** 地瓜飯 **紅燒豬肉** 雞塊x2(炸加) 芹香炒豆芽 青江菜 味噌豆腐湯(豆) 熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	**12月4日(五)** 麻油雞飯 **照燒里肌豬排** 滷三角豆干(豆) 炸醬鮮蔬炒蛋(豆) 油菜 薑片冬瓜湯 熱量: 748大卡 脂肪: 24g 醣類: 93g 蛋白質: 27g
12月5日(六) 白米飯 **鹹酥雞(炸)** 干丁肉燥(豆) 玉米蝦仁(海) 高麗菜 小丸子湯(加) 校慶 熱量: 752大卡 脂肪: 22g 醣類: 107g 蛋白質: 30g	**12月8日(二)** 五穀飯 **蒜香豬里肌** 黃金布丁蒸蛋蛋 佛蒙特甜味雞丁 油菜 麻香豆腐湯(豆)+豆漿 熱量: 740大卡 脂肪: 24g 醣類: 104g 蛋白質: 27g	**12月9日(三)** 白米飯 **咕咾肉(炸)** 海山醬滷味拼盤(豆) 肉燥滷蛋 高麗菜 冬瓜肉絲湯 熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	**12月10日(四)** 地瓜飯 **吮指秘醬雞腿** 螞蟻上樹 日式涮涮燒肉 青江菜 芹香菜頭湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 102g 蛋白質: 27g	**12月11日(五)** 義大利麵 **鄉村炙烤無骨豬排** 小肉包(冷) 奶油嫩蛋豆腐(豆) 油菜 麻油雞湯(豆) 熱量: 749大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g
12月14日(一) 白米飯 **醬燒豬排** 咖哩雞丁 高麗炒豆皮(豆) 蚵白菜 蘿蔔丸片湯(加) 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月15日(二)** 五穀飯 **筍干燉肉(醃)** 南瓜滑蛋 雞絲拌豆芽 油菜 柴魚豆腐湯(豆) 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月16日(三)** 白米飯 **厚切椒鹽豬柳(炸)** 干丁肉燥(豆) 沙茶魷魚(海) 高麗菜 紫菜湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月17日(四)** 地瓜飯 **BB醬燒烤雞排** 麻婆豆腐(豆) 油膏煨豬肉細粉 青江菜 菜頭雞湯 熱量: 727大卡 脂肪: 23g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	**12月18日(五)** 海苔飯 **燒烤雞翅** 鐵板豬柳 什錦炒蛋(豆) 油菜 筍子湯 熱量: 741大卡 脂肪: 25g 醣類: 102g 蛋白質: 27g
12月21日(一) 白米飯 **麻油嫩雞丁** 香菇高麗菜 茄汁豆腐(豆) 蚵白菜 玉米濃湯(茭) 熱量: 765大卡 脂肪: 25g 醣類: 108g 蛋白質: 27g	**12月22日(二)** 五穀飯 **紅燒肉滷百頁(豆)** 香菇蒸蛋 BBQ烤翅腿 油菜 榨菜冬粉湯(醃) 熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	**12月23日(三)** 白米飯 **酥炸魚排(炸海)** 瓜仔肉(醃)(豆) 蠔油海茸 高麗菜 薑片冬瓜湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月24日(四)** 地瓜飯 **美式勁爆烤雞排** 爆香豬肉鍋(豆) 三鮮魷魚(海) 青江菜 白玉蘿蔔湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:
12月28日(一) 白米飯 **醬燒豬扒** 海鮮豆腐煲(豆海) 脆皮黃金鍋貼(加) 蚵白菜 味噌海芽湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月29日(二)** 五穀飯 **板烤雞排** 拌飯肉醬(豆) 金針菇滑蛋 油菜 蘿蔔湯 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g	**12月30日(三)** 白米飯 **鹹酥雞(炸)** 塔香海帶根 照燒豬柳 高麗菜 玉米蛋花湯 熱量: 723大卡 脂肪: 23g 醣類: 102g 蛋白質: 27g	**12月31日(四)** 地瓜飯 **冬瓜燒鴨(加)** 酥香卡滋雞丁(炸) 高麗豬肉炒蛋(豆) 青江菜 大醬豆腐湯(豆) 熱量: 765大卡 脂肪: 25g 醣類: 108g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質: