永靖國小-冠成12月菜單



營養師:賴佳瑩
衛管人員：黃彥誠



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30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
	小米飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 油蔥豆腐(豆) 白菜獅子頭 菠菜 玉米濃湯(芡)	白米飯 香酥雞柳條(炸) 高麗菜鹹豬肉(酶) 鮮菇雜燴 有機油菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 洋蔥涮涮肉 醬汁年糕鍋(冷) 海苔地瓜條(加) 小白菜 鮮筍湯	鮪魚蛋炒飯(加酶) 板烤雞排 飄香滷蛋 紅豆包(冷) 高麗菜 鮮蔬湯
熱量: 709.7 脂肪: 22.5 醣類: 99 蛋白質: 27.8	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 723.5 脂肪: 23.5 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 710 脂肪: 22 醣類: 100 蛋白質: 28	熱量: 741.9 脂肪: 25.5 醣類: 96.5 蛋白質: 31.6
2026/12/5(六)桶餐	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
白米飯 筍乾滷肉(酶) 紅絲炒蛋 椒鹽甜不辣 油蔥高麗菜 冬瓜湯	燕麥飯 咖哩魚丁(海)-申請 檸檬雞翅 黑胡椒蔬菜鍋 菠菜 菜頭湯	白米飯 拿波里炸雞排(炸) 麻婆豆腐(豆) 五香滷蛋 有機油菜 鮮菇蛋花湯	地瓜飯 甜麵醬鴨肉 大白菜河粉 紅絲起司炒蛋 高麗菜 日式海芽湯+豆漿	招牌炒麵 碳烤豬里肌 炸洋蔥圈圈*2(炸加) 超濃巧克力饅頭(冷) 小白菜 柴香豆腐湯(豆)
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 749.9 脂肪: 23 醣類: 97.5 蛋白質: 32.6	熱量: 745.2 脂肪: 26 醣類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醣類: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 745 脂肪: 25 醣類: 98.2 蛋白質: 31.8
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
白米飯 香烤雞腿 麻油豚肉蔬菜鍋 醬汁豆腐(豆) 青江菜 三絲湯	五穀飯 古早味滷肉 冰糖烤翅小腿 洋蔥炒蛋 高麗菜 筍菇湯	白米飯 香酥炸雞排(炸) 洋蔥涮涮肉 花生玉米 有機油菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 鮑菇雞丁 米血豆干(加豆) 蝦仁椰菜(海) 大白菜 味噌豆腐湯(豆)	咖哩炒飯 椒鹽魷魚菇菇(海炸)-申請 鮮肉鍋貼*2(加) 香Q滷蛋 菠菜 榨菜肉絲湯(酶)
熱量: 752.4 脂肪: 26 醣類: 97 蛋白質: 32.6	熱量: 764.1 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 730.6 脂肪: 25 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 748 脂肪: 28 醣類: 97 蛋白質: 27
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
白米飯 日式燉肉 干絲海帶(豆) 滑嫩蒸蛋 青江菜 玉米蛋花湯	糙米飯 海鮮魷魚羹(海)-申請 醬烤雞腿 彩椒菇菇 小白菜 薑絲海芽湯	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 客家炒肉片(豆) 阿婆滷蛋 有機油菜 鮮筍湯	地瓜飯 懷舊鐵路豬排 黃金咖哩雞 白菜滷(豆) 菠菜 港式酸辣湯(豆芡)	行憲紀念日
熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 730.8 脂肪: 24 醣類: 97.5 蛋白質: 31.2	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
白米飯 鐵路排骨 檸檬雞柳條(加) 番茄滑蛋豆腐 青江菜 豬血湯(酶)	胚芽飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 起司玉米榔菜 香滷油腐(加豆) 高麗菜 竹筍湯	白米飯 香香雞排(炸) 螞蟻上樹 豆皮高麗菜(豆) 有機油菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 三杯雞 客家小炒(豆) 茶碗蒸 菠菜 玉米濃湯(芡)	
熱量: 759.6 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 751 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 731.9 脂肪: 23.5 醣類: 99.5 蛋白質: 30.6