永靖國小 -家嘉菜單

115年12月份
請張貼在班上佈告欄

	12月1日(二)	12月2日(三)	12月3日(四)	12月4日(五)
	糙米飯	QQ白飯	地瓜飯	北港霸氣無骨鴨肉飯
	招牌經典醬汁豬排骨	黃金脆皮炸雞腿(炸)	川味涮涮醬蒜泥白肉	凶牙利BBQ雞腿排
	黃金炸麥克雞塊X2(炸加)	饗樂脆爆豬柳	沙茶魷魚羹(海芡)	翻滾番茄歐姆蛋
	海鮮鍋(海豆)	蜜汁蒲燒魚腹(海加)	日式黃金布丁雞蛋蛋	爆餡濃郁奶皇包(冷)
	油菜	空心菜	有機小松菜	高麗菜
	海芽蛋花湯	大黃瓜湯	味噌豆腐湯(豆)	鮮筍湯(豆)
	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5 g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月5日(六)-運動會	12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(四)	12月11日(五)
QQ白飯	五穀飯+豆奶	QQ白飯	地瓜飯	國民維力炸醬麵(豆)
經典招牌三杯雞	秘製招牌蜜汁燒豬	紐澳良烤雞腿排	獨特拌醬汁燒肉丼	墨西哥大雞腿
東北白菜什錦鍋(豆)	南洋咖哩豬	泰式打拋莎莎肉醬(豆)	爆鼾炸黃金魚塊雙拼(炸海)	厚實糖醋豬柳條
深海椒鹽甜不辣(加)	檸檬燒烤翅小腿	日式偽章魚燒(海加)	花椰菜炒精靈菇	濃郁雙色銀絲捲(冷)
青江菜	福山萵苣	高麗菜	有機黑葉白菜	空心菜
玉米蛋花湯	味噌豆腐湯(豆)	冬瓜湯	大黃瓜湯	結頭菜湯
熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月14日(一)	12月15日(二)	12月16日(三)	12月17日(四)	12月18日(五)
QQ白飯	糙米飯	QQ白飯	地瓜飯	可果美茄汁肉絲蛋炒飯
紐澳良勁香大雞排	嚴選帶骨豬大排	黃金卡啦脆皮大雞腿(炸)	港式脆皮燒臘豬	廣式脆皮大烤鴨
椒鹽涞海魷魚(海豆)	黃金炸麥克雞塊X2(炸加)	香煎大鍋貼(加)	日式雞蛋蛋茶碗蒸	新大戈壁豪古烤肉片(豆)
府城古早味肉醬	蕃茄炒蛋	京醬鐵板爆炒豬柳	海鮮鍋(海豆)	沖繩黑糖小饅頭(冷)
青江菜	高麗菜	空心菜	有機味美菜	小白菜
鮮菇湯	榨菜肉絲湯(醃)	菜頭湯	日式海帶芽湯	大滷湯(豆芡)
熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 700.7kca 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月21日(一)	12月22日(二)	12月23日(三)	12月24日(四)	12月25日(五)
QQ白飯	五穀飯	QQ白飯	地瓜飯	
西班牙勁香大雞腿	椒鹽鼾香豬柳條	卡啦黃金炸雞排(炸)	川味秘燒蒜泥涮涮肉	
黃金梅粉炸薯條(炸加)	日式咖哩雞	鐵板鼾爆炒肉片	深海大婦羅(加)	
府城魷魚羹(海芡)	花椰菜佐炒蝦仁(海)	日月潭茶香蛋蛋	韓式泡菜豆腐鍋(豆醃)	
空心菜	高麗菜	菠菜	有機小松菜	
味噌豆腐湯(豆)	蘿蔔湯	海芽蛋花湯	鮮筍湯(豆)	
熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kca 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 700.7kca 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g
12月28日(一)	12月29日(二)	12月30日(三)	12月31日(四)	
QQ白飯	糙米飯	QQ白飯	地瓜飯	
檸檬燒烤雞翅	黃金炸魚塊雙拼(炸海)	墨西哥烤大雞腿	經典醬燒烤豬排	
麻婆肉醬豆腐(豆)	王廚古早味燒肉(醃)	熱銷維力炸醬豬肉醬(豆)	椒鹽港式羅蔔糕(冷)	
穗香黃金小炒蛋蛋	職人燒烤翅小腿	東北什錦豆腐鍋(豆)	首爾部隊春川炒雞	
空心菜	菠菜	油菜	有機黑葉白菜	
菇菇湯	大黃瓜湯	冬瓜湯	味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 709.7kca 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 700.7kca 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	

*本廠所使用的豬肉(牛肉)，產地皆為台灣國產。

營養師楊婷珮 楊婷珮
衛生管理員陳俐伶 陳俐伶