

佳愛餐盒食品廠112年11月 軍功國小午餐菜單

全面使用非基改食材,每週提供有機蔬菜,使用台灣豬肉,★在地食材

11月1日 三		11月2日 四		11月3日 五	
五穀飯 *卡拉雞腿 三杯鮑菇豆干 開陽白菜 小白菜 味噌豆腐湯		小米飯 沙嗲燒魚 黑輪拌鮮蔬 丁香花生 油麥菜 ★元氣雞湯		薏仁飯 塔香三杯雞 咖哩三色 豚香海帶絲 青江菜 淡水阿給湯	
熱量kcal 711.9	醣類g 87.8	熱量kcal 687.0	醣類g 83.0	熱量kcal 673.6	醣類g 87.7
蛋白質g 29.7	脂質g 25.0	蛋白質g 29.2	脂質g 24.6	蛋白質g 26.9	脂質g 22.1
11月6日 一		11月7日 二		11月8日 三	
燕麥飯 拌滷味 蕃茄炒蛋 鍋燒鮮蔬 油菜 當歸冬瓜湯		五穀飯 *脆皮雞翅 瓜仔肉燥 三彩銀芽 有機福山萵苣 玉米濃湯		香Q白飯 日式里肌排 芝麻吻魚 ★丸子關東煮 青江菜 金菇紫菜湯	
熱量kcal 675.0	醣類g 85.5	熱量kcal 683.1	醣類g 84.3	熱量kcal 685.3	醣類g 90.0
蛋白質g 27.4	脂質g 23.0	蛋白質g 28.5	脂質g 24.0	蛋白質g 27.4	脂質g 22.1
11月9日 四		11月10日 五		11月13日 一	
蘑菇鐵板麵 夜市鹽水雞 魷魚燴鮮瓜 醬淋水餃 空心菜 羅宋湯		糙米飯 鐵板快炒肉片 木須高麗菜 義式洋芋 蚵白菜 筍香三絲湯		小米飯 壽喜燒豆腐 菇菇花椰 金瓜滑蛋 青江菜 海苔雪花湯	
熱量kcal 654.8	醣類g 84.0	熱量kcal 686.8	醣類g 89.8	熱量kcal 671.4	醣類g 83.4
蛋白質g 25.9	脂質g 22.1	蛋白質g 27.6	脂質g 22.3	蛋白質g 28.1	脂質g 23.2
11月14日 二		11月15日 三		11月16日 四	
黃金蛋炒飯 菲力豬排 港式雙拼 清香高麗菜 有機味美菜 冬瓜芋圓		香Q白飯 *塔香鹽酥雞 莎莎肉醬 家常蒲瓜 小白菜 柴魚味噌湯		香Q白飯 經典紅燜豬 醬爆干片 金菇海芽 油麥菜 養顏薏仁湯	
熱量kcal 674.0	醣類g 89.4	熱量kcal 666.6	醣類g 82.0	熱量kcal 704.7	醣類g 88.0
蛋白質g 26.4	脂質g 21.6	蛋白質g 27.2	脂質g 23.8	蛋白質g 29.8	脂質g 24.1
11月17日 五		11月20日 一		11月21日 二	
糙米飯 彩椒雞丁 芋香白菜滷 麻婆豆腐 油菜 和風蔬菜湯		小米飯 腰果蔥蛋 日式咖哩 榨菜豆干 油麥菜 肉骨茶湯		糙米飯 回鍋肉 匈牙利肉醬 絲瓜麵線 有機青松菜 海帶排骨湯	
熱量kcal 666.7	醣類g 84.8	熱量kcal 672.3	醣類g 87.9	熱量kcal 672.7	醣類g 85.1
蛋白質g 27.2	脂質g 22.5	蛋白質g 26.8	脂質g 21.9	蛋白質g 26.9	脂質g 23.2
11月22日 三		11月23日 四		11月24日 五	
香Q白飯 京醬豬排 肉羹白菜 塔香洋芋 油菜 酸辣湯		鄉村焗烤麵 *黃金雞排 芋香饅頭 三色銀芽 蚵白菜 五行鮮蔬湯		燕麥飯 泰式肉片 甜椒高麗菜 家常粉絲 青江菜 冬瓜排骨湯	
熱量kcal 695.9	醣類g 87.2	熱量kcal 683.4	醣類g 87.4	熱量kcal 693.7	醣類g 90.5
蛋白質g 28.8	脂質g 23.9	蛋白質g 28.0	脂質g 22.8	蛋白質g 28.0	脂質g 22.5
11月27日 一		11月28日 二		11月29日 三	
薏仁飯 塔香麵腸 繽紛炒蛋 味醂燒大白 油菜 銀蘿玉穗湯		台式乾麵 洋蔥豬排 鐵板時蔬 烘烤芋餅 有機蘿蔓萵苣 珍珠地瓜湯		糙米飯 *韓式魚丁 肉燥福丸 ★三色白花 青江菜 味噌湯	
熱量kcal 678.2	醣類g 87.1	熱量kcal 645.2	醣類g 83.6	熱量kcal 683.3	醣類g 83.3
蛋白質g 27.6	脂質g 22.5	蛋白質g 25.6	脂質g 21.4	蛋白質g 28.4	脂質g 24.5
11月30日 四		11月31日 五			
燕麥飯 塔香豚肉* 玉米四喜 大滷桶 油麥菜 魷魚羹湯		燕麥飯 塔香麵腸 繽紛炒蛋 味醂燒大白 油菜 銀蘿玉穗湯			
熱量kcal 699.9	醣類g 89.1	熱量kcal 699.9	醣類g 89.1	蛋白質g 29.0	脂質g 23.4

◆飯菜量如有問題,請洽佳愛服務人員◆