

# 湖東國小-冠成112年4月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」 營養師:高琪紋 衛管人員:王紘鈺

營養師:高琪紋

營養師高琪紋

衛管王紘鈺

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

| 星期一<br>4月3日  | 星期二<br>4月4日  | 星期三<br>4月5日   | 星期四<br>4月6日  | 星期五<br>4月7日  |
|--|--|---|--|--|
| 清明/兒童節連假   | 清明/兒童節連假   | 清明/兒童節連假  | 地瓜飯<br>日式轟炸雞腿(炸)<br>日式炊蛋<br>咖哩洋芋<br>深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 台式炒飯<br>生鮮水產品-蒲燒鯛魚(海)<br>香酥菇菇(炸)<br>哈燒翅小腿<br>深色蔬菜<br>蛋花湯       |
| 熱量: 0 脂肪: 0<br>醃類: 0 蛋白質: 0                          | 熱量: 0 脂肪: 0<br>醃類: 0 蛋白質: 0                                | 熱量: 0 脂肪: 0<br>醃類: 0 蛋白質: 0                           | 熱量: 693.6 脂肪: 22<br>醃類: 97 蛋白質: 26.9                 | 熱量: 707.5 脂肪: 23.5<br>醃類: 97 蛋白質: 27                           |
| 4月10日  | 4月11日  | 4月12日   | 4月13日  | 4月14日  |
| 白米飯<br>板烤雞排<br>古早味碎肉(豆)<br>海苔偽章魚燒(海加)<br>深色蔬菜<br>蘿蔔湯 | 燕麥飯<br>匈牙利燉肉<br>飄香滷蛋<br>蘿蔔滷味<br>淺色蔬菜<br>酸辣湯(芡)             | 白米飯<br>鹽酥香香雞(炸)<br>扒菜滷肉(醃)<br>四色玉米<br>淺色蔬菜<br>豆腐湯(豆)  | 地瓜飯<br>懷舊豬里肌<br>麻婆豆腐(豆)<br>香烤地瓜條<br>深色蔬菜<br>海芽湯+豆漿   | 沙茶公仔麵<br>醬燒雞腿<br>紅卜椰菜<br>造型鮮魚排(海炸加)<br>深色蔬菜<br>三絲湯             |
| 熱量: 693.6 脂肪: 22<br>醃類: 97 蛋白質: 26.9                 | 熱量: 685.1 脂肪: 21.5<br>醃類: 95.5 蛋白質: 27.4                   | 熱量: 702.6 脂肪: 23<br>醃類: 103 蛋白質: 26.9                 | 熱量: 735 脂肪: 22.5g<br>醃類: 103 蛋白質: 26.8g              | 熱量: 722.9 脂肪: 23.3<br>醃類: 100.2 蛋白質: 28.1                      |
| 4月17日  | 4月18日  | 4月19日   | 4月20日  | 4月21日  |
| 白米飯<br>元氣豬排<br>咖哩雞<br>香嫩豆腐(豆)<br>深色蔬菜<br>白卜肉絲湯       | 五穀飯<br>糖醋雞丁(炸)<br>生鮮水產品-鮮筍雙鮮(海)<br>手工香蒸肉<br>淺色蔬菜<br>玉米蛋花湯  | 白米飯<br>和風雞排<br>日式關東煮(冷)<br>椒鹽甜不辣(加)<br>淺色蔬菜<br>香菇冬瓜湯  | 地瓜飯<br>蘑菇肉片<br>炫烤雞肉捲(加)<br>芙蓉蒸蛋<br>深色蔬菜<br>金針豆皮湯(豆)  | 親子丼炒飯<br>生鮮水產品-魚丁雙拼(炸海)<br>照燒雞腿<br>五香豆干(豆)<br>深色蔬菜<br>味噌鮮蔬湯    |
| 熱量: 684.6 脂肪: 21<br>醃類: 97 蛋白質: 26.9                 | 熱量: 686.8 脂肪: 22<br>醃類: 95.5 蛋白質: 26.7                     | 熱量: 738.9 脂肪: 24.5<br>醃類: 102 蛋白質: 27.6               | 熱量: 700.9 脂肪: 22.5<br>醃類: 97 蛋白質: 27.6               | 熱量: 694.1 脂肪: 22.5<br>醃類: 95.5 蛋白質: 27.4                       |
| 4月24日  | 4月25日  | 4月26日   | 4月27日  | 4月28日  |
| 白米飯<br>普羅旺斯雞排<br>壽喜燒肉(豆)<br>黑胡椒鮑菇<br>深色蔬菜<br>筍片湯     | 糙米飯<br>米血燒鴨(冷)<br>生鮮水產品-蝦仁彩蔬蛋(海)<br>大雞堡肉(加)<br>淺色蔬菜<br>蘿蔔湯 | 白米飯<br>卡啦棒棒腿(炸)<br>五香碎肉<br>白玉滷腐(豆)<br>淺色蔬菜<br>玉米濃湯(芡) | 地瓜飯<br>港式肉排<br>砂鍋白菜煲<br>醬滷翅小腿<br>深色蔬菜<br>榨菜肉絲湯(醃)    | 義式鐵板麵<br>生鮮水產品-鮭魚圈圈(海)<br>香檸雞柳條(炸加)<br>百頁拚滷蛋(豆)<br>深色蔬菜<br>紫菜湯 |
| 熱量: 693.5 脂肪: 21.5<br>醃類: 98.5 蛋白質: 26.5             | 熱量: 689.1 脂肪: 21.5<br>醃類: 97 蛋白質: 26.9                     | 熱量: 713.9 脂肪: 23.5<br>醃類: 98.5 蛋白質: 27.1              | 熱量: 686.8 脂肪: 22<br>醃類: 95.5 蛋白質: 26.7               | 熱量: 700.1 脂肪: 22.5<br>醃類: 97 蛋白質: 27.4                         |