

湖東國小-冠成113年4月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」 營養師: 蕭涵 衛管人員: 洪于捷

營養師 蕭涵

實業 洪于捷

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

星期一 4月1日	星期二 4月2日	星期三 4月3日	星期四 4月4日	星期五 4月5日
白米飯 梅干扣肉 東山滷味(豆加) 吮指翅小腿(炸) 深色蔬菜 味噌海芽湯	紫米飯 生鮮水產品-蒲燒鯛魚(海) 酸菜白肉鍋(醃) 醬汁豆腐(豆) 淺色蔬菜 蛋花湯	白米飯 唐揚炸雞丁(炸) 玉米炒蛋 照燒燴豬肉 深色蔬菜 雙銀蘆筍湯	清明/兒童節連假	清明/兒童節連假
熱量: 688.8 脂肪: 22 醃類: 96 蛋白質: 26.7	熱量: 693.6 脂肪: 22 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 713.7 脂肪: 24.5 醃類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
白米飯 洋芋鴨丁 五香滷蛋 高麗菜肉片 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	燕麥飯 板烤雞排 阿婆肉燥 豆干海帶(豆) 淺色蔬菜 鮮菇肉絲竹筍湯	白米飯 香酥雞翅(炸) 照燒豆腐(豆) 甜椒菇菇 深色蔬菜 海芽湯	地瓜飯 生鮮水產品-什錦魷魚圈(海) 紅燒豬腩 金色三穗玉米 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿	夜市鐵板麵 鐵路滷排骨 小瓜鮮菇(冷) 青花造型鮮魚排(海炸加) 深色蔬菜 三絲湯
熱量: 691.2 脂肪: 22 醃類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 686.4 脂肪: 22 醃類: 95.5 蛋白質: 26.6	熱量: 702.6 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 691.2 脂肪: 22 醃類: 96.5 蛋白質: 26.8
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
白米飯 紅燒咕咾肉 醬燉洋芋雞 洋蔥佐豆腐(豆) 深色蔬菜 柴魚蔬菜湯	五穀飯 日式排骨 白菜海草 三杯豆干杏鮑菇(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	白米飯 香酥雞排(炸) 泰式打拋豬 白蘿貢丸(加) 深色蔬菜 筍菇湯	地瓜飯 蒜泥白肉 白醬奶香鮮蔬 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 三絲湯	高麗菜飯 生鮮水產品-茄汁清蒸魚(海) 芹香佐黃金雞柳條(加炸) 醬燒肉片 深色蔬菜 日式海芽湯
熱量: 691.2 脂肪: 22 醃類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 691.3 脂肪: 22.5 醃類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 724.8 脂肪: 24 醃類: 100.5 蛋白質: 26.8	熱量: 694.7 脂肪: 22.3 醃類: 96.7 蛋白質: 26.8	熱量: 695.8 脂肪: 23 醃類: 95.5 蛋白質: 26.7
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
白米飯 普羅旺斯雞排 壽喜燒肉(豆) 柴香花枝丸(海加) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	糙米飯 米血燒鴨(冷) 海苔鮮蔬大阪燒 芹菜豆干(豆) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 港式肉排 番茄蔬菜鍋 黃金翅小腿(炸) 深色蔬菜 榨菜金針湯(醃)	地瓜飯 古早味滷肉 起司玉米雞茸 日式蒸蛋 淺色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)	日式公仔麵 生鮮水產品-一口酥魚丁(炸海) 牽絲椰菜 鮮菇雜燴 深色蔬菜 紫菜湯
熱量: 704.4 脂肪: 22 醃類: 100 蛋白質: 26.6	熱量: 689.1 脂肪: 21.5 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 702.6 脂肪: 22.6 醃類: 97.9 蛋白質: 26.9	熱量: 741.4 脂肪: 25.4 醃類: 99.1 蛋白質: 29.1
4月29日	4月30日			
白米飯 鐵路滷排 陽光玉米炒蛋 日式白菜豆腐煲(豆) 深色蔬菜 筍片湯	胚芽飯 檸檬烤雞排 生鮮水產品-三杯魷魚(海) 茄汁雞肉捲(加) 淺色蔬菜 榨菜鮮菇湯(醃)			
熱量: 686.3 脂肪: 21.5 醃類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 693.6 脂肪: 22 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 99.1 脂肪: 26.9 醃類: 22.6 蛋白質: 26.9	熱量: 0 脂肪: 29.1 醃類: 25.4 蛋白質: 741.4	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0