

113年8、9月第二週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	水果 / 乳品 / 饅頭	營養分析	食物類別	份數					
9月2日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	三杯咕咕雞	煮	個人量(克)	客家小炒(豆)	煮	個人量(克)	日式蒸蛋	蒸	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	金針肉絲湯	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	5.8
	白米		115	雞肉 紅蘿蔔 洋芋		40 20 20	豆干 紅蘿蔔 豬肉 芹菜		20 20 10 20	液蛋(加工)		40	深色蔬菜		100	豬肉 金針菇		10 10	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.5
9月3日 星期二 餐數	胚芽飯	蒸	個人量(克)	板烤雞排	烤	個人量(克)	豆皮高麗菜(豆)	煮	個人量(克)	古早味滷肉	煮	個人量(克)	淺色蔬菜	川燙	個人量(克)	玉米蛋花湯	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6.1
	白米 胚芽米		85 35	生鮮雞排		40	高麗菜 豆皮 紅蘿蔔		30 10 20	豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔		20 30 20	淺色蔬菜		100	非基改玉米粒 液蛋(加工)		10 10	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.6
9月4日 星期三 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	酥香雞丁(炸)	炸	個人量(克)	麻婆豆腐(豆)	煮	個人量(克)	白菜花枝丸(海加)	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	白玉蘿蔔湯	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6
	白米		120	雞肉		40	豆腐 紅蘿蔔 豬肉		40 10 20	花枝丸 大白菜 紅蘿蔔	海加	30 30 20	深色蔬菜		100	白蘿蔔 芹菜		20 10	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.3
9月5日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	個人量(克)	蘑菇肉片	煮	個人量(克)	起司玉米	煮	個人量(克)	金針椰菜	煮	個人量(克)	淺色蔬菜	川燙	個人量(克)	港式酸辣湯(豆芡+豆漿)	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6
	白米 地瓜		80 50	豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 蘑菇醬		60 20 10 適量	玉米粒 紅蘿蔔 冷凍青豆仁 起司絲		20 20 10 15	青花菜 金針菇 紅蘿蔔		30 20 10	淺色蔬菜		100	豆腐 乾木耳 紅蘿蔔 竹筍		10 5 10 10	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.1
9月6日 星期五 餐數	茄汁義大利麵	拌	個人量(克)	生鮮水產品-鮮蔬鮭魚(海加)	煮	個人量(克)	瓜瓜炒菇	煮	個人量(克)	冰糖小滷味(豆加)	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	薑絲海芽湯	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6
	油麵條 豬絞肉 洋蔥 玉米粒 番茄醬		120 20 20 10 適量	鮭魚圈 玉米筍 芹菜 紅蘿蔔	海	40 20 20 20	小黃瓜 鮮菇 紅蘿蔔 竹筍		20 20 10 10	海帶結 黑輪 豆干	加豆	30 15 20	深色蔬菜		100	乾海帶芽 薑絲		5 1	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.2

豆漿一瓶

熱量: 736