

																11月1日(五)			
																維力炸醬乾拌麵(豆) 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 滷蛋 深色蔬菜 紫菜湯			
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		720大卡	22.5g		
醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		103g	28.2g		
11月4日(一)				11月5日(二)				11月6日(三)				11月7日(四)				11月8日(五)			
白米飯 泰式酸甜醬烤雞排 壽喜豬肉鍋(豆) 小魚干花生(豆海) 淺色蔬菜 香菇雞湯				五穀飯 紅燒肉滷小豆干(豆) 白醬焗汁玉米 紐澳良烤棒棒腿 深色蔬菜 冬瓜湯+豆漿				白米飯 咕咾肉(炸) 脆瓜絞肉(醃) 肉片炒空心菜 淺色蔬菜 芹香丸片湯(加)				地瓜飯 泰醬溜魷魚(海) 塔香三杯雞 黃金布丁蒸蛋蛋 深色蔬菜 野菇肉絲湯				肉絲炒飯 檸檬雞翅 蒜香海帶根 柴片偽章魚燒(加) 深色蔬菜 蘿蔔湯			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	752大卡	脂肪:	25.5g	熱量:	784大卡	脂肪:	26.5g	熱量:	750大卡	脂肪:	25g	熱量:	743大卡	脂肪:	25g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	98.5g	蛋白質:	32g	醣類:	103g	蛋白質:	33.3g	醣類:	98.5g	蛋白質:	32.7g	醣類:	100g	蛋白質:	29.4g
11月11日(一)				11月12日(二)				11月13日(三)				11月14日(四)				11月15日(五)			
白米飯 BBQ醬烤豬排 麻婆豆腐(豆) 起司醬春川炒雞丁 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)				五穀飯 蒜泥醬拌豚肉片 板烤雞排 豆香炒筍絲(豆) 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)				白米飯 日式唐揚雞丁(炸) 太祖魷魚(海) QQ滷蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯				地瓜飯 照燒梅花豬里肌 佛蒙特甜味雞丁 絞肉四季豆 深色蔬菜 薑片冬瓜湯				義式茄汁拌麵 墨西哥醬烤雞排 扁蒲燴炒 椒鹽甜不辣(加) 深色蔬菜 日式昆布湯			
熱量:	766大卡	脂肪:	24.5g	熱量:	756大卡	脂肪:	25g	熱量:	744大卡	脂肪:	27.5g	熱量:	744大卡	脂肪:	23.5g	熱量:	720大卡	脂肪:	22.5g
醣類:	113g	蛋白質:	33.3g	醣類:	107g	蛋白質:	31.7g	醣類:	100g	蛋白質:	34.3g	醣類:	102g	蛋白質:	31.3g	醣類:	101g	蛋白質:	28.2g
11月18日(一)				11月19日(二)				11月20日(三)				11月21日(四)				11月22日(五)			
白米飯 板烤雞腿排 拌飯肉醬 筍絲炒木須 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆苡)				五穀飯 壽喜燒肉片 吮指翅小腿 蒜香花椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 滷香菇干片(豆) 咕咕年糕 淺色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯				地瓜飯 彩椒魚丁(海豆) 鮮蔬小魚干(海) 滷蛋 深色蔬菜 金針菇豆皮湯(豆)				茄汁歐姆蛋炒飯 醬燒豬排 高麗炒豆皮(豆) 肉絲炒瓜瓜 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	729大卡	脂肪:	24g	熱量:	740大卡	脂肪:	2.4g	熱量:	767大卡	脂肪:	27g	熱量:	761大卡	脂肪:	24.5g	熱量:	729大卡	脂肪:	23g
醣類:	100.5g	蛋白質:	30.2g	醣類:	99.5g	蛋白質:	31.5g	醣類:	100g	蛋白質:	30.8g	醣類:	100.5g	蛋白質:	34.4g	醣類:	101.5g	蛋白質:	28.9g
11月25日(一)				11月26日(二)				11月27日(三)				11月28日(四)				11月29日(五)			
白米飯 鐵路老滷雞腿 醬汁小豆腐(豆) 鮮炒花椰菜 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 紅燒豬肉 三色玉米 蒜味魚塊(海炸) 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)				白米飯 鹹酥雞(炸) 碎肉脆瓜(醃加) 芝麻四季豆 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 安東燉雞 豆瓣炒菇 特製椒鹽豬柳條(豆) 深色蔬菜 筍仔肉絲湯				香香海苔飯 蜜醬雞翅 蔥炒鹹豬肉 腐皮燉菜(豆) 深色蔬菜 土瓶蒸			
熱量:	729大卡	脂肪:	22.5g	熱量:	758大卡	脂肪:	25g	熱量:	777大卡	脂肪:	26g	熱量:	766大卡	脂肪:	24.5g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g
醣類:	103g	蛋白質:	28.4g	醣類:	101.5g	蛋白質:	31.7g	醣類:	103g	蛋白質:	32.6g	醣類:	102.5g	蛋白質:	31.2g	醣類:	98.5g	蛋白質:	31.3g

11月第一週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

113年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
月 日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																						
月 日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																						
月 日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																						
月 日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																						
月 日																				醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	
餐數																						
11月1日星期五	維力炸醬乾拌麵(豆) 拉麵 生鮮豬絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 豆干	煮 豆	 120 10 10 10 10	日式豬里肌 生鮮豬肉	烤 	65 	彩繪豆絲(豆) 豆干絲 紅蘿蔔 芹菜	炒 豆	40 10 20	滷蛋 雞蛋	滷 	55 	深色蔬菜 深色青菜	川燙 	120 	紫菜湯 紫菜 薑	煮 51	醣類: 101g 脂肪: 22.5g 蛋白質: 28.2g 熱量: 720大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2 2.2 2.5 0 0		

11月第二週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

113年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果/乳品	營養分析	食物類別	份數
11月4日 星期一	白米飯	蒸		泰式酸甜醬烤雞排	烤		壽喜豬肉鍋(豆)	煮		小魚干花生(豆海)	炒		淺色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮			醃類: 113g 脂肪: 20g 蛋白質: 27g 熱量: 742大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.1 1.9 2.3 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞排 泰式酸甜醬		50 3	生鮮豬肉 高麗菜 生鮮豆皮		20 50 5	豆干 小魚干 花生		30 1 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	乾香菇 生鮮雞肉 白蘿蔔 新鮮香菇		10 15 15 10				
11月5日 星期二	五穀飯	蒸		紅燒肉滷小豆干(豆)	滷		白醬焗汁玉米	煮		紐澳良烤棒腿	烤		深色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮		豆漿	醃類: 98.5g 脂肪: 25.5g 蛋白質: 32g 熱量: 752大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.6 2 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 豆干 白蘿蔔		50 20 20	玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔		30 10 10	生鮮雞腿		40	深色青菜		120	冬瓜 薑片 乾香菇		40 1 5				
11月6日 星期三	白米飯	蒸		咕咾肉(炸)	炸		脆瓜絞肉(醃)	滷		肉片炒空心菜	炒		淺色蔬菜	川燙		芹香丸片湯(加)	煮			醃類: 103g 脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.3g 熱量: 784大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.7 2 2.6 0 0
餐數	白米		120	生鮮豬肉		65	生鮮豬絞肉 碎瓜 玉米粒		30 30 20	空心菜 蒜頭 生鮮豬肉		50 1 10	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		110 10 10	芹菜 貢丸片		1 10				
11月7日 星期四	地瓜飯	蒸		泰醬溜魷魚(海)	炒		塔香三杯雞	炒		黃金布丁蒸蛋蛋	蒸		深色蔬菜	川燙		野菇肉絲湯	煮			醃類: 98.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 32.7g 熱量: 750大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.7 2 2.3 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮魷魚 洋蔥 紅蘿蔔 白芝麻 泰式醬	海	50 20 10 1 3	九層塔 生鮮雞骨腿丁 薑片		1 40 2	雞蛋		40	深色青菜		120	鮮菇 生鮮豬肉絲 紅蘿蔔		20 5 5				
11月8日 星期五	肉絲炒飯	炒		檸檬雞翅	烤		蒜香海帶根	炒		柴片倫草魚(加)	烤		深色蔬菜	川燙		蘿蔔湯	煮			醃類: 100g 脂肪: 25g 蛋白質: 29.4g 熱量: 743大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.2 2 2.8 0 0
餐數	白米 生鮮豬肉 紅蘿蔔 玉米		100 10 5 5	生鮮雞翅		65	海帶根 蒜		50 2	魷魚丸 柴魚片		30 1	深色青菜		120	白蘿蔔 芹菜		10 2				

11月第三週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

113年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月11日 星期一	白米飯	蒸		BBQ醬烤豬排	烤		麻婆豆腐(豆)	煮		起司醬春川炒雞丁	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮			醃類: 103g	主食類 豆魚肉蛋類	6.2 2.7
	白米		120	生鮮豬排		65	豆腐 生鮮豬絞肉	豆 10	60	生鮮雞肉 高麗菜 洋蔥 起司	20 30 20 10		淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米 雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔	10 10 10 10		脂肪: 24.5g	蔬菜類 油脂類	2 2.2	
																			蛋白質: 33.3g	水果類 奶類	0 0	
	餐數																		熱量: 766大卡			
11月12日 星期二	五穀飯	蒸		蒜泥醬拌豚肉片	淋		板烤雞排	烤		豆香炒筍絲(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		柴香豆腐湯(豆)	煮			醃類: 101g	主食類 豆魚肉蛋類	6 2.5
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 蒜頭 薑絲 洋蔥		50 3 1 30	生鮮雞肉		40	鮮筍 乾木耳 紅蘿蔔 豆干	60 20 10 10		深色青菜		120	豆腐 柴魚 洋蔥	豆 20 2 10		脂肪: 25g	蔬菜類 油脂類	2.2 2.5	
																			蛋白質: 31.7g	水果類 奶類	0 0	
	餐數																		熱量: 756大卡			
11月13日 星期三	白米飯	蒸		日式唐揚雞丁(炸)	炸		太祖魷魚(海)	煮		QQ滷蛋	滷		淺色蔬菜	川燙		刺瓜湯	煮			醃類: 100g	主食類 豆魚肉蛋類	6 2.9
	白米		120	生鮮雞丁		55	生鮮魷魚 鮮筍 紅蘿蔔 大白菜	海 20 10 20	40	雞蛋	55		淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		110 10 10	刺瓜 薑	20 1		脂肪: 27.5g	蔬菜類 油脂類	2 2.6	
																			蛋白質: 34.3g	水果類 奶類	0 0	
	餐數																		熱量: 785大卡			
11月14日 星期四	地瓜飯	蒸		照燒梅花豬里肌	燒		佛蒙特甜味雞丁	煮		絞肉四季豆	炒		深色蔬菜	川燙		薑片冬瓜湯	煮			醃類: 102g	主食類 豆魚肉蛋類	6.1 2.4
	白米 地瓜		100 50	生鮮豬排 照燒醬		50 3	生鮮雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉		30 20 5 3	生鮮豬絞肉 四季豆 紅蘿蔔	10 40 5		深色青菜		120	冬瓜 薑片 乾香菇	20 1 5		脂肪: 23.5g	蔬菜類 油脂類	2.1 2.3	
																			蛋白質: 31.3g	水果類 奶類	0 0	
	餐數																		熱量: 744大卡			
11月15日 星期五	義式茄汁拌麵	拌		墨西哥醬烤雞排	烤		扁蒲燴炒	炒		椒鹽甜不辣(加)	烤		深色蔬菜	川燙		日式昆布湯	煮			醃類: 101g	主食類 豆魚肉蛋類	6 2
	拉麵 紅蘿蔔 洋蔥 生鮮豬絞肉 玉米		200 10 20 5 5	生鮮雞排		50	扁蒲 蝦米 紅蘿蔔		90 3 5	甜不辣	50		深色青菜		120	紫菜 薑	5 1		脂肪: 22.5g	蔬菜類 油脂類	2.2 2.5	
																			蛋白質: 28.2g	水果類 奶類	0 0	
	餐數																		熱量: 720大卡			

11月第四週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

113年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
11月18日 星期一	白米飯	蒸		板烤雞腿排	烤		拌飯肉醬	滷		筍絲炒木須	炒		淺色蔬菜	川燙		港式酸辣湯(豆莢)	煮			醃類: 100.5g 脂肪: 24g 蛋白質: 30.2g 熱量: 739大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.3 2.1 2.5 0 0
	白米		120	生鮮雞腿排		65	生鮮豬絞肉 豆干 油蔥	豆	20 20 5	生鮮竹筍 乾木耳 紅蘿蔔		40 30 10	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 雞蛋 鮮筍	豆	5 3 2 3 3				
	餐數																					
11月19日 星期二	五穀飯	蒸		壽喜燒肉片	炒		吮指翅小腿	烤		蒜香花椰菜	炒		深色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 99.5g 脂肪: 2.4g 蛋白質: 31.5g 熱量: 740大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.5 2.2 2.3 0 0
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔		50 20 20 10	生鮮翅小腿		40	花椰菜 蒜		65 3	深色青菜		120	豆腐 味噌	豆	20 3				
	餐數																					
11月20日 星期三	白米飯	蒸		無敵卡啦炸雞排(炸)	炸		滴香菇干片(豆)	滷		咕咕年糕	炒		淺色蔬菜	川燙		黃金玉米雞蓉湯	煮			醃類: 100g 脂肪: 27g 蛋白質: 30.8g 熱量: 767大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.4 2 3 0 0
	白米		120	生鮮雞排		65	乾香菇 豆干片	豆	20 40	杏鮑菇 年糕 生鮮火鍋豬肉 番茄醬		40 20 10 3	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		110 10 10	玉米 紅蘿蔔 南瓜 生鮮雞絞肉		5 3 5 5				
	餐數																					
11月21日 星期四	地瓜飯	蒸		彩椒魚丁(海豆)	煮		鮮蔬小魚干(海)	炒		滷蛋	滷		深色蔬菜	川燙		金針菇豆皮湯(豆)	煮			醃類: 100.5g 脂肪: 24.5g 蛋白質: 34.4g 熱量: 761大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.9 2.1 2 0 0
	白米 地瓜		100 50	生鮮魚丁 紅椒 黃椒 生鮮木耳 百頁豆腐		40 10 10 10 10	小魚干 大白菜 紅蘿蔔 生鮮木耳	海	10 40 5 5	雞蛋		55	深色青菜		120	金針菇 生鮮豆皮 紅蘿蔔	豆	10 10 5				
	餐數																					
11月22日 星期五	茄汁歐姆蛋炒飯	炒		醬燒豬排	燒		高麗炒豆皮(豆)	炒		肉絲炒瓜瓜	炒		深色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮			醃類: 101.5g 脂肪: 23g 蛋白質: 28.9g 熱量: 729大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.1 2 2.5 0 0
	白米 玉米 紅蘿蔔 雞蛋 生鮮豬絞肉		120 10 5 5 5	生鮮豬肉		60	生鮮豆皮 高麗菜 紅蘿蔔		10 40 10	生鮮豬肉絲 鮮瓜 紅蘿蔔 乾木耳		20 40 10 10	深色青菜		120	榨菜 生鮮豬肉絲	醃	10 10				
	餐數																					

11月第五週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

113年11月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果/乳品	營養分析	食物類別	份數
11月25日 星期一	白米飯	蒸		鐵路老滷雞腿	滷		醬汁小豆腐(豆)	煮		鮮炒花椰菜	炒		淺色蔬菜	川燙		海芽湯	煮			醃類: 103g 脂肪: 22.5g 蛋白質: 28.4g 熱量: 729大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2 2 2.5 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞腿		65	豆腐 洋蔥	豆 20	40	花椰菜 紅蘿蔔		60 10	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	海帶芽 薑		10 1				
11月26日 星期二	五穀飯	蒸		紅燒豬肉	燒		三色玉米	炒		蒜味魚塊(海炸)	炸		深色蔬菜	川燙		菜頭腐皮湯(豆)	煮			醃類: 101.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 31.7g 熱量: 758大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.5 2 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔		40 20 30	玉米 紅蘿蔔 馬鈴薯		40 10 10	生鮮魚塊	海	40	深色青菜		120	白蘿蔔 生鮮豆皮	豆	25 5				
11月27日 星期三	白米飯	蒸		鹹酥雞(炸)	炸		碎肉脆瓜(醃加)	滷		芝麻四季豆	炒		淺色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 103g 脂肪: 26g 蛋白質: 32.6g 熱量: 777大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.6 2 2.6 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞肉		55	碎瓜 生鮮豬絞肉 油蔥丸	醃 加 20	30 40 20	四季豆 芝麻		50 1	淺色青菜 紅蘿蔔 乾木耳		110 10 10	豆腐 味噌	豆	20 3				
11月28日 星期四	地瓜飯	蒸		安東燉雞	煮		豆瓣炒菇	炒		特製椒鹽脆椰蝦(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		筍仔肉絲湯	煮			醃類: 102.5g 脂肪: 24.5g 蛋白質: 31.2g 熱量: 756大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2.2 2.5 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮雞丁 紅蘿蔔 馬鈴薯 冷凍毛豆仁		50 10 10 5	鮮菇 芹菜 生鮮豬肉 菜頭 豆瓣醬		30 10 20 10 2	生鮮豬肉條 百頁豆腐		30 30	深色青菜		120	鮮筍 生鮮豬肉絲 紅蘿蔔		10 10 10				
11月29日 星期五	香香海苔飯	拌		蜜醬雞翅	烤		蔥炒鹹豬肉	炒		腐皮嫩菜(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		土瓶蒸	煮			醃類: 98.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 31.3g 熱量: 745大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2.5 2 2.5 0 0
餐數	白米 海苔粉 芝麻		100 2 2	生鮮雞翅		60	生鮮豬肉片 洋蔥		40 40	大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豆皮		40 10 10 5	深色青菜		120	白蘿蔔 乾香菇 柴魚片 生鮮雞丁		5 5 2 5				