

承富

確認過眼神



我餓了



湖東國小

營養師 趙淑芳 趙淑芳

衛生管理人員 高伊佩

高伊佩

113年11月菜單

豬肉來源:臺灣

(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

過敏原資訊:甲殼類、魚類、芒果

、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、

含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品,小心魚刺

11月1日(五)

酢醬麵(豆)

香烤雞柳條x2(加)

海鮮魷魚(海)

花生米血糕(冷)

深色蔬菜

冬瓜鮮菇湯

熱量:	727.9K	脂肪:	23.5g
醣類:	101.5g	蛋白質:	27.6g

11月4日(一)

香Q米飯

韓式銅板肉片

夜市烤香腸(加)

香滷豆腐丁(豆)

深色蔬菜

海芽蛋花湯

熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.6g

11月5日(二)

麥片飯

新鮮肉排

冬瓜燒雞

花椰拌蝦仁(海)

淺色蔬菜

玉米濃湯(芡)/獎勵金豆奶

熱量:	739.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	102.5g	蛋白質:	28.4g

11月6日(三)

香Q米飯

鹹酥雞(炸)

絞肉滷蛋

白醬馬鈴薯

深色蔬菜

鮮菇肉絲湯

熱量:	745.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	104.0g	蛋白質:	28.4g

11月7日(四)

地瓜飯

香酥魚丁(海)(炸)

梅干肉燥(醃)

酢醬拌高麗菜

有機蔬菜

日式豆腐湯(豆)

熱量:	723.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	99.0g	蛋白質:	27.9g

11月8日(五)

油蔥拌飯

黑胡椒肉絲

黃金薯

玉米炒蛋

深色蔬菜

菜頭湯

熱量:	748.4K	脂肪:	24.0g
醣類:	104.5g	蛋白質:	28.6g

11月11日(一)

香Q米飯

無骨雞排(加)

回鍋肉片(豆)

菜脯蛋(醃)

深色蔬菜

鮮蔬肉絲湯

熱量:	728.6K	脂肪:	25.0g
醣類:	97.0g	蛋白質:	28.9g

11月12日(二)

糙米飯

脆皮雞翅

麻婆豆腐(豆)

冬瓜肉片

淺色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量:	759.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	107.0g	蛋白質:	28.9g

11月13日(三)

香Q米飯

醬爆肉片

油蔥蒸蛋

台南肉羹(加)

深色蔬菜

味噌豆腐湯(豆)

熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.5g	蛋白質:	28.7g

11月14日(四)

地瓜飯

香酥魷魚(海)(炸)

古早味肉燥(醃)

玉米三色

有機蔬菜

冬瓜鮮菇湯

熱量:	757.0K	脂肪:	25.0g
醣類:	105.0g	蛋白質:	28.0g

11月15日(五)

鐵板拌麵

鹹酥雞(炸)

沙茶豆干(豆)

蝦仁拌花椰(海)

淺色蔬菜

洋芋濃湯(芡)

熱量:	704.2K	脂肪:	25.0g
醣類:	91.5g	蛋白質:	28.3g

11月18日(一)

香Q米飯

獨家鹹豬肉

魷魚丸X2(海加)

三絲豆腐(豆)

深色蔬菜

冬瓜湯

熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.6g

11月19日(二)

麥片飯

烤雞腿

紅蘿蔔炒蛋

雙色馬鈴薯

淺色蔬菜

竹筍肉絲湯

熱量:	752.8K	脂肪:	24.0g
醣類:	105.5g	蛋白質:	28.7g

11月20日(三)

香Q米飯

功夫烤鴨(冷)

雞塊x2(加)

鮮蔬豆腐鍋(豆)

深色蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量:	754.7K	脂肪:	23.5g
醣類:	107.5g	蛋白質:	28.3g

11月21日(四)

地瓜飯

酥炸魚丁(海)(炸)

新鮮豬里肌

豆芽菜拌肉絲

有機蔬菜

酸辣湯(豆)(芡)(醃)

熱量:	735.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	101.5g	蛋白質:	28.4g

11月22日(五)

麻香拌飯(海)

呷啦翅小腿(炸)

蒸蛋

滷味豆干(豆)

深色蔬菜

玉米蛋花湯

熱量:	737.3K	脂肪:	24.5g
醣類:	100.5g	蛋白質:	28.7g

11月25日(一)

香Q米飯

海鮮魷魚(海)

茄汁雞米花(加)(炸)

美白菇拌海根

深色蔬菜

味噌豆腐湯(豆)

熱量:	738.1K	脂肪:	24.5g
醣類:	100.5g	蛋白質:	28.9g

11月26日(二)

糙米飯

檸檬雞翅

滷蛋

酢醬高麗菜

淺色蔬菜

蘿蔔肉絲湯

熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.6g

11月27日(三)

香Q米飯

暖呼呼薑母燒雞

柴香豆腐(豆)(海)

馬鈴薯炒蛋

深色蔬菜

日式菇菇湯

熱量:	757.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	106.5g	蛋白質:	28.9g

11月28日(四)

地瓜飯

酸菜白肉鍋

玉米蝦仁(海)

雞堡肉(加)

有機蔬菜

紫菜蛋花湯

熱量:	716.4K	脂肪:	24.0g
醣類:	97.5g	蛋白質:	27.6g

11月29日(五)

肉燥拌麵

照燒豬排

香噴噴肉燥(豆)

椰菜拌肉絲

淺色蔬菜

冬瓜湯

熱量:	718.6K	脂肪:	25.0g
醣類:	94.5g	蛋白質:	28.9g

113年11月1日第一週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數
			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)				

113年11月4日-11月8日第二週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數
11月4日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量 (克)	韓式銅板肉片	煮	個人量 (克)	夜市烤香腸(加)	烤	個人量 (克)	香滷豆腐丁(豆)	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	海芽蛋花湯	煮	個人量 (克)	獎勵金豆奶	醃類：	主食類	5
	白米		100	生鮮豬前腿肉片 甘藍 胡蘿蔔 辣椒 大蒜	40 50 1 1 1	香腸 冷凍菜豆 改菜	加	30 30	豆腐丁 胡蘿蔔 增加配菜	50 1	蔬菜	100	乾群帶菜 雞蛋 粉薑	5 5 1	99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量：	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 1.8 2.5 0 0					
																730.9K						
11月5日 星期二 餐數	麥片飯	蒸		新鮮肉排	滷		冬瓜燒雞	煮		花椰拌蝦仁(海)	煮		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(次)獎勵金豆奶	芡		獎勵金豆奶	醃類：	主食類	5.2
	白米 大麥片		60 40	生鮮豬里肌肉排	40	生鮮雞肉 冬瓜	40 40	冷凍青花菜 生鮮蝦仁 金針菇 胡蘿蔔	50 10 5 1	蔬菜 胡蘿蔔 木耳	100 1 1	冷凍玉米粒 三色豆	20 1	102.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.4g 熱量：	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.9 2.5 0 0						
																739.6K						
11月6日 星期三 餐數	香Q米飯	煮		鹹酥雞(炸)	炸		絞肉滷蛋	煮		白醬馬鈴薯	煮		深色蔬菜	川燙		鮮菇肉絲湯	煮		獎勵金豆奶	醃類：	主食類	5.5
	白米		100	生鮮雞胸肉	60	生鮮豬絞肉 雞水煮蛋	15 55	馬鈴薯 三色豆	45 1	蔬菜	100	金針菇 美白菇 生鮮豬後腿肉絲 胡蘿蔔 木耳	20 10 10 1 1	104.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.4g 熱量：	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.3 2.5 0 0						
																745.6K						
11月7日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		香酥魚丁(海)(炸)	炸		梅干肉燥(醃)	煮		酢醬拌高麗菜	煮		有機蔬菜	川燙		日式豆腐湯(豆)	煮		獎勵金豆奶	醃類：	主食類	5
	白米 地瓜		100 55	生鮮水鯊魚肉 杏鮑菇	海 40 20	梅乾菜 生鮮豬絞肉	醃 12 35	生鮮豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥	3 50 1 1	蔬菜	100	味噌 傳統豆腐 粉薑	1 30 1	99.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 27.9g 熱量：	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.8 2.5 0 0						
																723.6K						
11月8日 星期五 餐數	油蔥拌飯	煮		黑胡椒肉絲	煮		黃金薯	烤		玉米炒蛋	煮		深色蔬菜	川燙		菜頭湯	煮		獎勵金豆奶	醃類：	主食類	5.4
	白米 油蔥酥 生鮮豬絞肉 香菇絲		100 1 10 1	生鮮豬後腿肉絲 洋蔥	50 25	甘藷條 改菜	40	冷凍玉米粒 雞蛋	30 30	蔬菜	100	白蘿蔔	35	104.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.6g 熱量：	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.7 2.5 0 0						
																748.4K						

113年11月11日-11月15日第三週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

日期	主食	備註		主菜	備註		副菜	備註		副菜	備註		湯	備註		水果／乳品	營養分析	食物類別	份數		
11月11日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	無骨雞排(加)	烤	個人量(克)	回鍋肉片(豆)	煮	個人量(克)	菜脯蛋(醃)	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	鮮蔬肉絲湯	煮	個人量(克)	醃類： 97.0g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 28.9g 熱量： 728.6K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 1.4 2.5 0 0
	白米		100	無骨雞排		60	豆干 生鮮豬前腿肉片 改菜	豆 10	40	雞蛋 菜脯 	50 10		蔬菜		100	生鮮豬後腿肉絲 甘藍 胡蘿蔔 木耳	10 30 1 1				
11月12日 星期二 餐數	糙米飯	蒸		脆皮雞翅	烤		麻婆豆腐(豆)	煮		冬瓜肉片	煮		淺色蔬菜	川燙		紫菜蛋花湯	煮		醃類： 107.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.9g 熱量： 759.6K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.3 1.6 2.5 0 0
	白米 糙粳米		60 40	生鮮雞翅		60	傳統豆腐 生鮮豬絞肉 改菜	豆 5	60	冬瓜 生鮮豬前腿肉片 三色豆 改菜	60 10 1		蔬菜		100	紫菜 雞蛋 粉薑	1 5 1				
11月13日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		醬爆肉片	煮		油蔥蛋蒸	蒸		台南肉羹(加)	煮		深色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮		醃類： 99.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.7g 熱量： 733.3K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.9 2.5 0 0
	白米		100	生鮮豬前腿肉片 洋蔥		40 30	雞蛋 油蔥酥		55 1	新鮮麻竹筍 甘藍 美白菇 手工肉羹 胡蘿蔔 木耳	20 30 10 10 1 1		蔬菜		100	味噌 傳統豆腐 粉薑	1 30 1				
11月14日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		香酥魷魚(海)(炸)	炸		古早味肉燥(醃)	煮		玉米三色	煮		有機蔬菜	川燙		冬瓜鮮菇湯	煮		醃類： 105.0g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 28.0g 熱量： 757.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.2 1.8 2.8 0 0
	白米 地瓜		80 55	生鮮阿根廷魷 杏鮑菇	海	60 20	生鮮豬絞肉 醃漬花胡椒 油蔥酥	35 20 1		冷凍玉米粒 三色豆 生鮮豬絞肉	40 1 5		蔬菜		100	冬瓜 美白菇 粉薑	30 10 1				
11月15日 星期五 餐數	鐵板拌麵	煮		鹹酥雞(炸)	炸		沙茶豆干(豆)	煮		蝦仁拌花椰(海)	煮		淺色蔬菜	川燙		洋芋濃湯(芡)	芡		醃類： 91.5g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 28.3g 熱量： 704.2K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	4.5 2.5 1.8 2.5 0 0
	麵條 三色豆 洋蔥 生鮮豬絞肉		130 1 10 20	生鮮雞胸肉		60	黑豆干 豆干 沙茶醬 改菜	豆 30 1	20	生鮮蝦仁 冷凍青花菜 金針菇 胡蘿蔔	10 70 5 1		蔬菜		100	馬鈴薯 冷凍玉米粒	20 1				

113年11月18日-11月22日第四週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數
11月18日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	獨家鹹豬肉	煮	個人量(克)	魷魚丸X2(海加)	烤	個人量(克)	三絲豆腐(豆)	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	冬瓜湯	煮	個人量(克)	醃類： 99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 730.9K	主 食 類	5	
	白米		100	生鮮豬後腿肉絲 洋蔥		50 30	魷魚丸	海加	30	金針菇 美白菇 鴻喜菇 傳統豆腐 三色豆	豆	5 5 5 60 1	蔬菜		100	冬瓜 粉薑	30 1					
	11月19日 星期二 餐數	麥片飯	蒸		烤雞腿	烤		紅蘿蔔炒蛋	煮		雙色馬鈴薯	煮		淺色蔬菜	川燙		竹筍肉絲湯	煮				
大麥片 白米		40 60	生鮮骨腿		60	胡蘿蔔 雞蛋 三色豆		30 30 1	馬鈴薯 地瓜 改菜		30 20	蔬菜		100	新鮮麻竹筍 生鮮後腿肉絲	30 10	豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	2.3 1.6 2.5 0 0				
11月20日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		功夫烤鴨(冷)	煮		雞塊x2(加)	烤		鮮蔬豆腐鍋(豆)	煮		深色蔬菜	川燙		紫菜蛋花湯	煮			醃類： 107.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 28.3g 熱量： 754.7K	主 食 類	5.6
白米		100	生鮮鴨肉 冷凍豬血糕	冷	40 20	冷凍雞塊	加	30	傳統豆腐 甘藍 胡蘿蔔 木耳 美白菇 生鮮豬前腿肉片	豆	20 50 1 1 20 10	蔬菜		100	紫菜 雞蛋 粉薑	1 5 1	豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類		2.2 1.7 2.5 0 0			
11月21日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		酥炸魚丁(海)(炸)	炸		新鮮豬里肌	滷		豆芽菜拌肉絲	煮		有機蔬菜	川燙		酸辣湯(豆)(芡)(醃)	芡			醃類： 101.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.4g 熱量： 735.6K		
白米 地瓜		80 55	生鮮水鯊魚肉 杏鮑菇	海	40 20	生鮮豬里肌肉排		40	綠豆芽 胡蘿蔔 生鮮豬後腿肉絲		50 1 10	蔬菜		100	榨菜 脆筍絲 胡蘿蔔 木耳 傳統豆腐 雞蛋	醃 醃 3 1 20 3	豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	2.3 2.3 2.5 0 0				
11月22日 星期五 餐數	麻香拌飯(海)	煮		咪啦翅小腿(炸)	炸		蒸蛋	蒸		滷味豆干(豆)	煮		深色蔬菜	川燙		玉米蛋花湯	煮			醃類： 100.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.7g 熱量： 737.3K	主 食 類	5.2
白米 生鮮豬絞肉 三色豆 香菇絲 冬蝦		100 10 1 1 0.5	生鮮翅小腿		30	雞蛋 油蔥酥 改蒸蛋		55 1	白蘿蔔 四分豆干 黑豆干	豆 豆	50 10 10	蔬菜		100	玉米粒 雞蛋	20 10	豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類		2.4 1.5 2.5 0 0			

113年11月25日--11月29日 第五週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數
11月25日 星期一	香Q米飯	蒸	個人量 (克)	海鮮魷魚(海)	煮	個人量 (克)	茄汁雞米花(加)(炸)	炸	個人量 (克)	美白菇拌海根	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	味噌豆腐湯(豆)	煮	個人量 (克)		醃類：	主食類	5
	白米		100	生鮮阿根廷魷 新鮮麻竹筍 結球白菜 胡蘿蔔 木耳	海	40 20 30 1 1	雞米花	加	50	美白菇 海帶根		10 50	蔬菜		100	味噌 傳統豆腐 粉薑	1 30 1	100.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.9g 熱量： 738.1K		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 2.1 2.5 0 0	
	餐數																					
11月26日 星期二	糙米飯	蒸		檸檬雞翅	烤		滷蛋	滷		酢醬高麗菜	煮		淺色蔬菜	川燙		蘿蔔肉絲湯	煮			醃類：	主食類	5
	白米 糙粳米		60 40	檸檬雞翅		60	雞水煮蛋		55	生鮮豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥		3 50 1 1	蔬菜		100	生鮮豬後腿肉絲 白蘿蔔	10 30	99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量：		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 1.8 2.5 0 0	
	餐數																					
11月27日 星期三	香Q米飯	蒸		暖呼呼薑母燒雞	煮		柴香豆腐(豆)(海)	烤		馬鈴薯炒蛋	煮		深色蔬菜	川燙		日式菇菇湯	煮			醃類：	主食類	5.5
	白米		100	生鮮雞胸肉 杏鮑菇 粉薑		40 40 1	傳統豆腐 柴魚片	豆 海	60 1	馬鈴薯 雞蛋 胡蘿蔔 改 馬鈴薯炒蛋		45 30 5	蔬菜		100	金針菇 美白菇 鴻喜菇 胡蘿蔔 木耳 味噌	20 10 10 1 1 1	106.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.9g 熱量： 757.6K		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.8 2.5 0 0	
	餐數																					
11月28日 星期四	地瓜飯	蒸		酸菜白肉鍋	煮		玉米蝦仁(海)	煮		雞堡肉(加)	烤		有機蔬菜	川燙		紫菜蛋花湯	煮			醃類：	主食類	5
	白米 地瓜		80 55	酸白菜 結球白菜 生鮮豬前腿肉片 胡蘿蔔	醃	10 40 50 1	冷凍玉米粒 生鮮蝦仁 三色豆	海	45 10 1	雞堡肉 改菜	加	30	蔬菜		100	紫菜 雞蛋 粉薑	1 5 1	97.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 27.6g 熱量： 716.4K		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.5 2.5 0 0	
	餐數																					
11月29日 星期五	肉燥拌麵	煮		照燒豬排	滷		香噴噴肉燥(豆)	煮		椰菜拌肉絲	煮		淺色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮			醃類：	主食類	4.5
	洋蔥 生鮮豬絞肉 麵條 綠豆芽 乾香菇 胡蘿蔔 木耳		10 5 135 35 0.5 3 1	生鮮豬里肌肉排		40	生鮮豬絞肉 豆干		15 30	冷凍青花菜 胡蘿蔔 生鮮豬後腿肉絲 美白菇		60 1 10 5	蔬菜		100	冬瓜 粉薑	35 1	94.5g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 28.9g 熱量： 718.6K		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.4 2.5 0 0	
	餐數																					