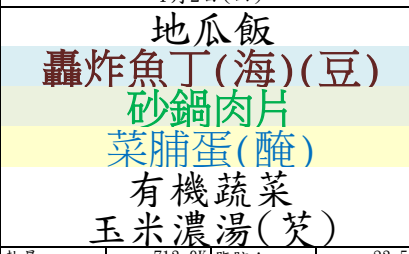
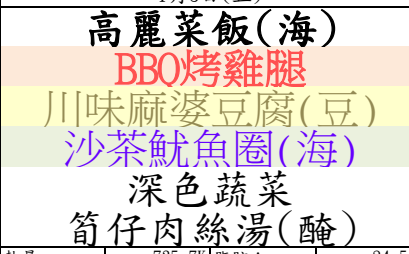


承 富

湖東國小

114年1月菜單

																				
1月6日(一)			1月7日(二)			1月8日(三)			1月9日(四)			1月10日(五)								
香Q米飯			麥片飯			香Q米飯			地瓜飯			夜市鐵板麵								
醬燒大豬排			寶島香肉燥(醃)			雞米花(炸)			手工鹹豬肉			太祖海鮮魷魚羹(海)								
風味魚蛋(海加)			炸啦翅小腿(炸)			爆炒肉片(豆)			馬鈴薯炒蛋			蠔油雞翅								
酸菜白肉鍋(醃)			蝦仁洋蔥炒蛋(海)			蠔油杏鮑菇			羅漢嫩豆腐(豆)			銀芽炒豆皮(加)								
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜								
日式海芽湯			冬菇菜頭湯/獎勵金豆奶			青菜蛋花湯			結頭菜湯			紫菜蛋花湯								
熱量:	741.1K	脂肪:	23.5g	熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g	熱量:	728.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	760.4K	脂肪:	26.0g	熱量:	711.4K	脂肪:	25.0g	
醃類:	104.5g	蛋白質:	27.9g	醃類:	99.5g	蛋白質:	28.7g	醃類:	100.0g	蛋白質:	28.1g	醃類:	102.5g	蛋白質:	29.1g	醃類:	93.0g	蛋白質:	28.6g	
1月13日(一)			1月14日(二)			1月15日(三)			1月16日(四)			1月17日(五)								
香Q米飯			糙米飯			香Q米飯			地瓜飯			油蔥拌飯								
鳳尾筍滷肉(醃)			卡茲魚塊(海)(炸)			三杯雞米血(冷)			板烤雞翅			塔香雞腿排								
高麗菜炒蛋(海)			油蔥肉燥(豆)			紅蘿蔔炒蛋			壽喜燒			北城豆腐(豆)								
梅粉地瓜薯條			起司年糕(冷)			雞塊x2(加)			魷魚圈+黑輪(炸)(海)(加)			五香滷蛋								
深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			有機蔬菜			深色蔬菜								
金針菇蛋花湯			芹香菜頭湯			味噌菇菇湯			玉米蛋花湯			榨菜肉絲湯(醃)								
熱量:	750.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	748.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	754.7K	脂肪:	23.5g	熱量:	750.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g	
醃類:	105.0g	蛋白質:	28.7g	醃類:	104.5g	蛋白質:	28.7g	醃類:	107.5g	蛋白質:	28.3g	醃類:	105.0g	蛋白質:	28.7g	醃類:	99.0g	蛋白質:	28.6g	
1月20日(一)																				
香Q米飯																				
卡啦脆皮雞排(加)(炸)																				
客家小炒(海)																				
蕃茄蛋																				
深色蔬菜																				
白玉蘿蔔湯																				
熱量:	728.5K	脂肪:																		24.5g
醃類:	98.5g	蛋白質:																		28.5g
1月20日(一)			每週供應魚類產品. 小心魚刺																	

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)



營養師 趙淑芳 趙淑芳

衛生管理人員 高伊佩

高伊佩

114年1月2日-1月3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		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)	醣類：	主食類	0	
																	0.0g 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	0 0	
																	0.0g 蛋白質：	油脂類 水果類	0 0	
																	0.0g 熱量：	奶類	0	
																	0.0K			
																	醣類：	主食類	0	
																	0.0g 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	0 0	
																	0.0g 蛋白質：	油脂類 水果類	0 0	
																	0.0g 熱量：	奶類	0	
																	0.0K			
																	醣類：	主食類	0	
																	0.0g 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	0 0	
																	0.0g 蛋白質：	油脂類 水果類	0 0	
																	0.0g 熱量：	奶類	0	
																	0.0K			
1月2日星期四餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸		轟炸魚丁(海)(豆) 生鮮水鯊魚肉豆腐丁	炸 海 豆		砂鍋肉片 生鮮豬前腿肉片 洋蔥	煮 30 50		菜脯蛋(醃) 雞 蛋	炒 20 40		有機蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡) 芡		醣類： 98.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.1g 熱量： 713.9K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.2 1.7 2.5 0 0
1月3日星期五餐數	高麗菜飯(海) 白米 甘藍 生鮮豬絞肉 蝦米 洋蔥	煮 海		BBQ烤雞腿 生鮮骨腿	烤 60		川味麻婆豆腐(豆) 傳統豆腐 生鮮豬絞肉	煮 豆 60 5		沙茶魷魚圈(海) 生鮮阿根廷魷 杏鮑菇	煮 海 60 40		深色蔬菜	川燙		筍仔肉絲湯(醃) 脆筍 生鮮豬後腿肉絲	煮 醃 30 10	醣類： 100.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.8g 熱量： 735.7K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 2 2.5 0 0

114年1月6日-1月10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)

[illegible]

114年1月13日-1月17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		
1月13日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	鳳尾筍滷肉(醃)	煮	個人量(克)	高麗菜炒蛋(海)	煮	個人量(克)	梅粉地瓜薯條	烤	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	金針菇蛋花湯	煮	個人量(克)	醃類： 105.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.7g 熱量： 750.8K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.3 1.8 2.5 0 0
	白米		100	筍乾 生鮮後腿肉丁	醃 40	30	甘藍 雞蛋 柴魚片	海	20 50 1	甘藷條 梅粉		40 1	蔬菜		100	金針菇 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	30 10 1 1				
1月14日 星期二 餐數	糙米飯	蒸		卡茲魚塊(海)(炸)	炸		油蔥肉燥(豆)	煮		起司年糕(冷)	煮		淺色蔬菜	川燙		芹香菜頭湯	煮		醃類： 104.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.7g 熱量： 748.8K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.3 2.3 2 2.5 0 0
	糙粳米 白米		40 60	生鮮水鯊魚肉 杏鮑菇	海	40 20	油蔥酥 豆腐丁 生鮮豬絞肉	豆	1 30 15	年糕 結球白菜 胡蘿蔔 起司粉	冷	20 50 1 1	蔬菜		100	白蘿蔔 芹菜	30 1				
1月15日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		三杯雞米血(冷)	煮		紅蘿蔔炒蛋	炒		雞塊x2(加)	烤		深色蔬菜	川燙		味噌菇菇湯	煮		醃類： 107.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 28.3g 熱量： 754.7K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.2 1.7 2.5 0 0
	白米		100	生鮮鴨肉 冷凍豬血糕	冷	40 20	雞蛋 胡蘿蔔		30 40	冷凍雞塊	加	30	蔬菜		100	味噌 胡蘿蔔 木耳 金針菇 美白菇	1 1 1 30 10				
1月16日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		板烤雞翅	烤		壽喜燒	煮		魷魚圈+黑輪(炸)(海)(加)	炸		有機蔬菜	川燙		玉米蛋花湯	煮		醃類： 105.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.7g 熱量： 750.8K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.3 1.8 2.5 0 0
	白米 地瓜		80 55	生鮮雞翅		60	生鮮豬前腿肉片 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔		10 20 30 1	生鮮阿根廷魷 黑輪條	海 加	60 30	蔬菜		100	冷凍玉米粒 雞蛋	20 10				
1月17日 星期五 餐數	油蔥拌飯	煮		塔香雞腿排	烤		北城豆腐(豆)	煮		五香滷蛋	煮		深色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮		醃類： 99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 730.9K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.8 2.5 0 0
	白米 生鮮豬絞肉 油蔥酥 乾香菇絲 大蒜		100 10 1 1 1	生鮮雞排		60	傳統豆腐 結球白菜 美白菇 胡蘿蔔 木耳	豆	20 40 10 1 1	雞水煮蛋		55	蔬菜		100	榨菜 生鮮豬後腿肉絲 粉薑	醃 30 5 1				

114年1月20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)

[illegible]