

承富

湖東國小 114年2月菜單



營養師趙淑芳

趙淑芳

衛生管理人員 伊佩

高伊佩



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

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

2月10日(一)	2月11日(二)	2月12日(三)	2月13日(四)	2月14日(五)
	麥片飯	香Q米飯	地瓜飯	酢醬拌麵
	醬燒豬排	魚丁+百頁豆腐(海)(加)(炸)	日式涮涮燒肉	招牌香嫩雞腿
	三絲豆腐(豆)	關東煮(豆)	咔啦翅小腿(炸)	老北京酢醬(豆)+滷蛋
	泡菜鍋	洋蔥豬柳	蝦仁玉米(海)	蠔油杏鮑菇
	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
	結頭菜湯	紫菜蛋花湯	酸辣湯(豆)(芡)(醃)	蘿蔔豆皮湯(加)
熱量: 738.1K 脂肪: 24.5K 醣類: 100.5g 蛋白質: 28.9g	熱量: 728.5K 脂肪: 24.5K 醣類: 98.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 748.4K 脂肪: 24.0K 醣類: 104.5g 蛋白質: 28.6g	熱量: 717.2K 脂肪: 24.0K 醣類: 97.5g 蛋白質: 27.8g	
2月17日(一)	2月18日(二)	2月19日(三)	2月20日(四)	2月21日(五)
香Q米飯	小米飯	香Q米飯	地瓜飯	夏威夷拌飯
脆皮雞翅	紅燒肉	嫩煎雞腿排	酸菜白肉鍋(醃)	吮指雞腿
絞肉腐丁(豆)	招牌香菇貢丸(加)	香炒雙絲(豆)(醃)	卡滋魚條(炸)(海)	香酥豬柳條(炸)
蕃茄炒蛋	起司年糕(冷)	白醬馬鈴薯	川味豆腐(豆)	海陸高麗菜(海)
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜
玉米濃湯(芡)	冬瓜肉絲湯/獎勵金豆奶	紫菜蛋花湯	蘿蔔湯	金針菇蛋花湯
熱量: 737.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 100.5g 蛋白質: 28.7g	熱量: 755.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.9g	熱量: 723.7K 脂肪: 24.5g 醣類: 97.5g 蛋白質: 28.3g	熱量: 752.7K 脂肪: 23.5g 醣類: 107.0g 蛋白質: 28.3g	熱量: 733.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.5g 蛋白質: 28.7g
2月24日(一)	2月25日(二)	2月26日(三)	2月27日(四)	2月28日(五)
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	
瓜仔肉(醃)	三杯雞米血(冷)	無骨雞排(加)	海鮮中卷(海)	
鹹酥雞(炸)	海苔菇菇(炸)	肉燥豆腐丁(豆)	麥克小雞塊(加)	
沙茶白菜	洋蔥炒蛋	海帶三絲	壽喜肉片	
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	
結頭菜湯	鮮蔬肉絲湯	蘿蔔湯	日式昆布湯	
熱量: 723.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 100.5g 蛋白質: 27.5g	熱量: 757.1K 脂肪: 23.5g 醣類: 108.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 735.7K 脂肪: 24.5g 醣類: 100.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 730.1K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.5g 蛋白質: 27.9g	

114年2月10日-2月14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		
2月10日 星期一			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)			個人量 (克)		醴類： 0.0g 脂肪： 0.0g 蛋白質： 0.0g 熱量： 0.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0		
2月11日 星期二	麥片飯 白米 大麥片	蒸	60 40	醬燒豬排 生鮮豬里肌肉排	滷	40	三絲豆腐(豆) 傳統豆腐 金針菇 美白菇 袖珍菇 三色豆	煮 豆	60 5 5 5 1	泡菜鍋 甘藍 生鮮豬肉片 胡蘿蔔 紅辣椒 大蒜	煮	50 20 1 0.5 0.5	淺色蔬菜 蔬菜	川燙	100	結頭菜湯 球莖甘藍	煮	40	醴類： 100.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.9g 熱量： 738.1K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 2.1 2.5 0 0
2月12日 星期三	香Q米飯 白米	蒸	100	魚丁+百頁豆腐(海)(加)(炸) 生鮮水鯊魚肉 百頁豆腐	炸 海 加	40 20	關東煮(豆) 白蘿蔔 海帶結 黑豆干 胡蘿蔔	煮 豆	20 10 30 1	洋蔥豬柳 生鮮豬後腿肉絲 洋蔥	煮	30 40	深色蔬菜 蔬菜	川燙	100	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 粉薑	煮	1 5 1	醴類： 98.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.5g 熱量： 728.5K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.7 2.5 0 0
2月13日 星期四	地瓜飯 白米 地瓜	蒸	80 55	日式涮涮燒肉 生鮮豬前腿肉片 甘藍	煮	40 30	炸啦翅小腿(炸) 生鮮翅小腿	炸	30	蝦仁玉米(海) 冷凍玉米粒 生鮮蝦仁 三色豆	煮 海	40 10 1	有機蔬菜 蔬菜	川燙	100	酸辣湯(豆)(芡)(醃) 榨菜 脆筍絲 胡蘿蔔 木耳 傳統豆腐 雞蛋	芡 醃 醃 豆	8 8 3 1 20 3	醴類： 104.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.6g 熱量： 748.4K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.3 1.7 2.5 0 0
2月14日 星期五	酢醬拌麵 麵條 綠豆芽 胡蘿蔔	煮	140 35 1	招牌香嫩雞腿 生鮮骨腿	烤	60	老北京酢醬(豆)+滷蛋 生鮮豬絞肉 生鮮豆乾丁 雞水煮蛋	煮 豆	15 15 55	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇	煮	50	深色蔬菜 蔬菜	川燙	100	蘿蔔豆皮湯(加) 白蘿蔔 豆皮	煮 加	30 5	醴類： 97.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 27.8g 熱量： 717.2K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	4.8 2.3 2.1 2.5 0 0

114年2月17日-2月21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2月24日-2月28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)

[illegible]