

# 湖東國小 114年1月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷  
證書字第007265號

| 1月20日(一)                                                          |       |      | 1月1日(三)                                                             |     |       | 1月2日(四)                                                        |      |     | 1月3日(五)                                                           |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------------------------------|-----|-------|----------------------------------------------------------------|------|-----|-------------------------------------------------------------------|------|------|
| 寶島白飯<br>川味涮涮醬蒜泥白肉<br>經典不敗復古蘑菇燒雞<br>雙色花椰佐蝦仁(海)<br>深色蔬菜<br>蘿蔔大骨湯    |       |      | 元旦                                                                  |     |       | 全穀飯<br>黃金醬燒烤豬排<br>秘製私廚麻油雞<br>轟炸黃金魷魚拚百頁(海)(炸)<br>淺色蔬菜<br>竹筍蛋花湯  |      |     | 霸氣熱銷嘉義雞肉飯<br>芝香炭烤雞排<br>日式柴香關東煮(豆)<br>小瓜佐夜市大香腸(加)<br>深色蔬菜<br>玉米蛋花湯 |      |      |
| 熱量:                                                               | 0     | 脂肪:  | 0                                                                   | 熱量: | 761.9 | 脂肪:                                                            | 31.5 | 熱量: | 692.7                                                             | 脂肪:  | 23.5 |
| 醣類:                                                               | 0     | 蛋白質: | 0                                                                   | 醣類: | 91.5  | 蛋白質:                                                           | 28.1 | 醣類: | 92                                                                | 蛋白質: | 28.3 |
| 1月6日(一)                                                           |       |      | 1月7日(二)                                                             |     |       | 1月8(三)                                                         |      |     | 1月9日(四)                                                           |      |      |
| 寶島白飯<br>法式無骨菲力雞排(加)<br>和風壽喜豬肉鍋<br>黃金玉米起司蛋蛋<br>深色蔬菜<br>薑絲豆腐湯(豆)    |       |      | 地瓜飯<br>和風炭烤BBQ烤雞翅<br>正宗古早味花瓜燒雞(醃)<br>日式柴香布丁蒸蛋<br>淺色蔬菜<br>三絲蛋花湯+產履豆奶 |     |       | 寶島白飯<br>無敵大卡拉雞腿堡(炸)(加)<br>特御廚經典滷味(豆)<br>什錦白菜滷<br>深色蔬菜<br>海芽蛋花湯 |      |     | 小米飯<br>秘製招牌蜜汁燒豬<br>麻婆蔥燒豆腐(豆)<br>塔香海茸<br>淺色蔬菜<br>蘿蔔豚骨湯             |      |      |
| 熱量:                                                               | 723.2 | 脂肪:  | 24                                                                  | 熱量: | 747.5 | 脂肪:                                                            | 25.5 | 熱量: | 746.8                                                             | 脂肪:  | 24   |
| 醣類:                                                               | 97    | 蛋白質: | 29.8                                                                | 醣類: | 100   | 蛋白質:                                                           | 29.5 | 醣類: | 102.5                                                             | 蛋白質: | 30.2 |
| 1月13日(一)                                                          |       |      | 1月14日(二)                                                            |     |       | 1月15日(三)                                                       |      |     | 1月16日(四)                                                          |      |      |
| 寶島白飯<br>孜然無敵燒烤大雞腿<br>台南府城肉燥(醃)<br>柴香日式偽魷魚丸(加)<br>深色蔬菜<br>海芽豆腐湯(豆) |       |      | 地瓜飯<br>照燒無骨里肌肉<br>翻滾蕃茄滑蛋(豆)<br>蜂蜜檸檬燒烤翅腿<br>淺色蔬菜<br>白菜蛋花湯            |     |       | 寶島白飯<br>繼光香香轟炸鹽酥雞(炸)<br>勁爆蔥爆炒肉片<br>香滷豆腐(豆)<br>深色蔬菜<br>玉米蛋花湯    |      |     | 胚芽飯<br>港式脆皮燒臘豬<br>元氣香雞堡(加)(炸)<br>海鮮魷魚鍋(海)<br>淺色蔬菜<br>柴香蘿蔔湯        |      |      |
| 熱量:                                                               | 722.8 | 脂肪:  | 26                                                                  | 熱量: | 745.1 | 脂肪:                                                            | 25.5 | 熱量: | 742.9                                                             | 脂肪:  | 26.5 |
| 醣類:                                                               | 93    | 蛋白質: | 29.2                                                                | 醣類: | 97    | 蛋白質:                                                           | 31.9 | 醣類: | 95.5                                                              | 蛋白質: | 30.6 |
| 1月17日(五)                                                          |       |      | 1月18日(六)                                                            |     |       | 1月19日(日)                                                       |      |     | 1月20日(一)                                                          |      |      |
| 經典薄多義茄汁義大利麵<br>煙燻茶香炭香雞排<br>偽東山鴨頭(豆)<br>紅燒獅子頭<br>深色蔬菜<br>竹筍排骨湯     |       |      |                                                                     |     |       |                                                                |      |     |                                                                   |      |      |
| 熱量:                                                               | 824.6 | 脂肪:  | 25                                                                  | 熱量: |       | 脂肪:                                                            |      | 熱量: |                                                                   | 脂肪:  |      |
| 醣類:                                                               | 117   | 蛋白質: | 32.9                                                                | 醣類: |       | 蛋白質:                                                           |      | 醣類: |                                                                   | 蛋白質: |      |

### 1月第一週菜單明細(湖東國小-豐成食品工廠)

食材以可食量標示

[illegible]

# 1月第二週菜單明細(湖東國小-豐成食品工廠)

## 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 |                            | 湯    | 備註 |            | 水果<br>/<br>乳品             | 營養分析 | 食物類別                 | 份數                                                        |                                          |                                    |
|--------------|--------------------------------|----|--------------------------|-------------|----|------------|---------------------------|----|----------------------|------------------------------|----|----------------------------|------|----|------------|---------------------------|------|----------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 1月6日<br>星期一  | 寶島白飯                           | 蒸  | 個人量<br>(克)               | 法式無骨菲力雞排(加) | 煮  | 個人量<br>(克) | 和風壽喜豬肉鍋                   | 煮  | 個人量<br>(克)           | 黃金玉米起司蛋                      | 炒  | 個人量<br>(克)                 | 深色蔬菜 | 川燙 | 個人量<br>(克) | 薑絲豆腐湯(豆)                  | 煮    | 個人量<br>(克)           | 醃類：<br>97<br>脂肪：<br>24<br>蛋白質：<br>29.8<br>熱量：<br>723.2    | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類  | 5.8<br>2.6<br>2<br>2.2<br>0<br>0   |
|              | 白米                             |    | 110                      | 無骨調理雞排      |    | 50         | 高麗菜<br>胡蘿蔔<br>洋蔥<br>新鮮豬肉片 |    | 40<br>10<br>10<br>15 | 雞蛋<br>三色豆<br>玉米粒<br>起司絲      |    | 30<br>20<br>25<br>5        | 深色蔬菜 |    | 120        | 豆腐<br>薑絲                  |      | 30<br>1              |                                                           |                                          |                                    |
|              | 餐數                             |    |                          |             |    |            |                           |    |                      |                              |    |                            |      |    |            |                           |      |                      |                                                           |                                          |                                    |
| 1月7日<br>星期二  | 地瓜飯                            | 蒸  |                          | 和風炭烤BBQ烤雞翅  | 烤  |            | 正宗古早味花瓜燒雞(醃)              | 煮  |                      | 日式柴香布丁蒸蛋                     | 蒸  |                            | 淺色蔬菜 | 川燙 |            | 三絲蛋花湯+產履豆奶                | 煮    |                      | 醃類：<br>100<br>脂肪：<br>25.5<br>蛋白質：<br>29.5<br>熱量：<br>747.5 | 產履豆奶<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6<br>2.5<br>2<br>2.6<br>0<br>0     |
|              | 白米<br>地瓜                       |    | 90<br>55                 | 生鮮雞翅        |    | 100        | 白蘿蔔<br>生鮮雞丁<br>紅蘿蔔<br>花瓜醬 |    | 35<br>20<br>10<br>5  | 生鮮雞蛋                         |    | 30                         | 淺色蔬菜 |    | 120        | 生鮮竹筍<br>紅蘿蔔<br>木耳<br>新鮮雞蛋 |      | 10<br>10<br>10<br>10 |                                                           |                                          |                                    |
|              | 餐數                             |    |                          |             |    |            |                           |    |                      |                              |    |                            |      |    |            |                           |      |                      |                                                           |                                          |                                    |
| 1月8日<br>星期三  | 寶島白飯                           | 蒸  |                          | 無敵大卡拉雞腿堡(炸) | 炸  |            | 特御廚經典滷味(豆)                | 煮  |                      | 什錦白菜滷                        | 煮  |                            | 深色蔬菜 | 川燙 |            | 海芽蛋花湯                     | 煮    |                      | 醃類：<br>99.5<br>脂肪：<br>31<br>蛋白質：<br>29.5<br>熱量：<br>795    | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類  | 6<br>2.5<br>1.9<br>2.2<br>0<br>0   |
|              | 白米                             |    | 110                      | 卡拉雞腿堡       |    | 60         | 生鮮竹筍<br>米血<br>豆皮<br>生鮮豬肉片 |    | 70<br>10<br>5<br>15  | 大白菜<br>胡蘿蔔<br>菇類<br>竹筍<br>肉絲 |    | 50<br>10<br>10<br>10<br>10 | 深色蔬菜 |    | 120        | 海帶芽<br>新鮮雞蛋               |      | 3<br>10              |                                                           |                                          |                                    |
|              | 餐數                             |    |                          |             |    |            |                           |    |                      |                              |    |                            |      |    |            |                           |      |                      |                                                           |                                          |                                    |
| 1月9日<br>星期四  | 小米飯                            | 蒸  |                          | 秘製招牌蜜汁燒豬    | 烤  |            | 麻婆蔥燒豆腐(豆)                 | 煮  |                      | 塔香海茸                         | 炒  |                            | 淺色蔬菜 | 川燙 |            | 蘿蔔豚骨湯                     | 煮    |                      | 醃類：<br>102.5<br>脂肪：<br>24<br>蛋白質：<br>30.2<br>熱量：<br>746.8 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類  | 6<br>2.6<br>2.5<br>2.2<br>0<br>0   |
|              | 白米<br>小米                       |    | 65<br>45                 | 生鮮豬排        |    | 50         | 洋蔥<br>生鮮豬絞肉<br>豆腐<br>三色豆  |    | 20<br>5<br>35<br>20  | 海茸<br>肉絲<br>九層塔              |    | 60<br>10<br>1              | 淺色蔬菜 |    | 120        | 蘿蔔<br>生鮮豬排骨               |      | 40<br>5              |                                                           |                                          |                                    |
|              | 餐數                             |    |                          |             |    |            |                           |    |                      |                              |    |                            |      |    |            |                           |      |                      |                                                           |                                          |                                    |
| 1月10日<br>星期五 | 無敵暢銷古城米糕                       | 煮  |                          | 糖醋魚片(海)-申請用 | 煮  |            | 古早味滷肉(醃)                  | 煮  |                      | 彩繪小瓜乾片(豆)                    | 炒  |                            | 深色蔬菜 | 川燙 |            | 竹筍蛋花湯                     | 煮    |                      | 醃類：<br>95.5<br>脂肪：<br>24<br>蛋白質：<br>29.2<br>熱量：<br>714.8  | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類  | 5.5<br>2.6<br>2.6<br>2.2<br>0<br>0 |
|              | 糯米<br>香菇<br>生鮮豬肉絲<br>油蔥酥<br>蝦米 |    | 110<br>20<br>5<br>1<br>1 | 生鮮魚片<br>洋蔥  |    | 80<br>30   | 生鮮肉丁<br>筍乾                |    | 35<br>50             | 小黃瓜<br>豆干片<br>胡蘿蔔<br>菇類      |    | 35<br>15<br>10<br>10       | 深色蔬菜 |    | 120        | 新鮮筍絲<br>新鮮雞蛋              |      | 20<br>15             |                                                           |                                          |                                    |
|              | 餐數                             |    |                          |             |    |            |                           |    |                      |                              |    |                            |      |    |            |                           |      |                      |                                                           |                                          |                                    |

# 1月第三週菜單明細(湖東國小-豐成食品工廠)

## 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 | 營養分析                                                       | 食物類別                                    | 份數                                 |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 1月13日<br>星期一<br>餐數 | 寶島白飯<br>白米                               | 蒸<br>個人量(克)<br>110         | 孜然無敵燒烤大雞腿<br>生鮮雞腿            | 烤<br>個人量(克)<br>120  | 台南府城肉燥(醃)<br>生鮮豬絞肉<br>洋蔥<br>脆瓜<br>生鮮香菇 | 煮<br>個人量(克)<br>10<br>40<br>40<br>10 | 柴香日式偽魷魚丸(加)<br>魷魚丸                                  | 煮<br>個人量(克)<br>30                     | 深色蔬菜<br>深色蔬菜 | 川燙<br>個人量(克)<br>120 | 海芽豆腐湯(豆)<br>海帶芽<br>豆腐 | 煮<br>個人量(克)<br>2<br>20 | 水果 / 乳品 | 醃類：<br>93<br>脂肪：<br>26<br>蛋白質：<br>29.2<br>熱量：<br>722.8     | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 5.5<br>2.6<br>2.1<br>2.6<br>0<br>0 |
| 1月14日<br>星期二<br>餐數 | 地瓜飯<br>白米<br>地瓜                          | 蒸<br>80<br>55              | 照燒無骨里肌肉<br>生鮮豬排              | 滷<br>50             | 翻滾蕃茄滑蛋(豆)<br>蕃茄<br>新鮮雞蛋<br>豆腐          | 煮<br>50<br>20<br>20                 | 蜂蜜檸檬燒烤翅腿<br>生鮮翅小腿                                   | 烤<br>40                               | 淺色蔬菜<br>淺色蔬菜 | 川燙<br>120           | 白菜蛋花湯<br>大白菜<br>新鮮雞蛋  | 煮<br>35<br>15          | 水果 / 乳品 | 醃類：<br>97<br>脂肪：<br>25.5<br>蛋白質：<br>31.9<br>熱量：<br>745.1   | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 5.8<br>2.9<br>2<br>2.2<br>0<br>0   |
| 1月15日<br>星期三<br>餐數 | 寶島白飯<br>白米                               | 蒸<br>110                   | 繼光香香轟炸鹽酥雞(炸)<br>生鮮雞丁         | 炸<br>60             | 勁爆蔥爆炒肉片<br>新鮮竹筍<br>新鮮豬肉片<br>胡蘿蔔<br>青蔥  | 煮<br>70<br>10<br>10<br>5            | 香滷豆腐(豆)<br>豆腐                                       | 魯<br>40                               | 深色蔬菜<br>深色蔬菜 | 川燙<br>120           | 玉米蛋花湯<br>玉米粒<br>生鮮雞蛋  | 煮<br>40<br>10          | 水果 / 乳品 | 醃類：<br>100.5<br>脂肪：<br>32.8<br>蛋白質：<br>30.2<br>熱量：<br>818  | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6<br>2.6<br>2.1<br>2.4<br>0<br>0   |
| 1月16日<br>星期四<br>餐數 | 胚芽飯<br>白米<br>胚芽米                         | 蒸<br>65<br>45              | 港式脆皮燒臘豬<br>生鮮豬肉片<br>洋蔥<br>彩椒 | 煮<br>40<br>30<br>10 | 元氣香雞堡(加)(炸)<br>香雞堡                     | 炸<br>40                             | 海鮮魷魚鍋(海)<br>大白菜<br>胡蘿蔔<br>菇類<br>木耳<br>生鮮豬肉片<br>生鮮魷魚 | 煮<br>35<br>10<br>10<br>10<br>10<br>30 | 淺色蔬菜<br>淺色蔬菜 | 川燙<br>120           | 柴香蘿蔔湯<br>蘿蔔<br>柴魚     | 煮<br>30<br>2           | 水果 / 乳品 | 醃類：<br>95.5<br>脂肪：<br>26.5<br>蛋白質：<br>30.6<br>熱量：<br>742.9 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 5.5<br>2.8<br>2.6<br>2.5<br>0<br>0 |
| 1月17日<br>星期五<br>餐數 | 經典薄多義茄汁義大利麵<br>白油麵<br>洋蔥<br>生鮮豬絞肉<br>三色豆 | 煮<br>250<br>30<br>25<br>30 | 煙燻茶香炭香雞排<br>生鮮雞排             | 烤<br>120            | 偽東山鴨頭(豆)<br>大溪黑豆干<br>玉米穗<br>海帶結<br>胡蘿蔔 | 煮<br>30<br>15<br>10<br>10           | 紅燒獅子頭<br>生鮮豬絞肉                                      | 蒸<br>30                               | 深色蔬菜<br>深色蔬菜 | 川燙<br>120           | 竹筍排骨湯<br>竹筍<br>生鮮豬排骨  | 煮<br>35<br>10          | 水果 / 乳品 | 醃類：<br>117<br>脂肪：<br>25<br>蛋白質：<br>32.9<br>熱量：<br>824.6    | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 7<br>2.7<br>2.4<br>2.3<br>0<br>0   |

### 1 月第四週菜單明細(湖東國小-豐成食品工廠)

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                  |        | 湯    | 備註 |        | 水果 / 乳品      | 營養分析     | 食物類別                                          | 份數                                                       |                                         |                             |
|--------------------|------|----|--------|-------------|----------|--------|--------------------------|----------------------|--------|---------------------------|---------------------|--------|------|----|--------|--------------|----------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 1月20日<br>星期一<br>餐數 | 寶島白飯 | 蒸  | 個人量(克) | 川味涮涮醬蒜泥白肉   | 炒        | 個人量(克) | 經典不敗復古蘑菇燒雞               | 煮                    | 個人量(克) | 雙色花椰佐蝦仁(海)                | 煮                   | 個人量(克) | 深色蔬菜 | 川菜 | 個人量(克) | 蘿蔔大骨湯        | 煮        | 個人量(克)                                        | 醃類：<br>95.5<br>脂肪：<br>25<br>蛋白質：<br>27.8<br>熱量：<br>718.2 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 5.5<br>2.4<br>2.6<br>0<br>0 |
|                    | 白米   |    | 110    | 生鮮豬肉<br>豆芽菜 | 60<br>10 |        | 生鮮雞丁<br>洋蔥<br>紅蘿蔔<br>馬鈴薯 | 20<br>20<br>10<br>10 |        | 花椰菜<br>白花菜<br>紅蘿蔔<br>生鮮蝦仁 | 40<br>20<br>5<br>10 |        | 深色蔬菜 |    | 120    | 白蘿蔔<br>生鮮豬排骨 | 40<br>10 |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
| 2月<br>星期二<br>餐數    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          | 醃類：<br>0<br>脂肪：<br>0<br>蛋白質：<br>0<br>熱量：<br>0 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類                  |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
| 3月<br>星期三<br>餐數    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          | 醃類：<br>0<br>脂肪：<br>0<br>蛋白質：<br>0<br>熱量：<br>0 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類                  |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
| 4月<br>星期四<br>餐數    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          | 醃類：<br>0<br>脂肪：<br>0<br>蛋白質：<br>0<br>熱量：<br>0 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類                  |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
| 5月<br>星期五<br>餐數    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          | 醃類：<br>0<br>脂肪：<br>0<br>蛋白質：<br>0<br>熱量：<br>0 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類                  |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |
|                    |      |    |        |             |          |        |                          |                      |        |                           |                     |        |      |    |        |              |          |                                               |                                                          |                                         |                             |