

湖東國小 114年2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
營養字第007265號

				2月11日(二)				2月12日(三)				2月13日(四)				2月14日(五)			
				地瓜飯 墨西哥炭烤大雞排 成吉思汗蒙古烤肉 海帶三絲(豆) 淺色蔬菜 筍絲豚骨湯				寶島白飯 轟炸大卡拉雞腿堡(加)(炸) 饗樂鐵板豬柳(豆) 國宴白菜蝦仁鍋(海) 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米飯 柚香烤肉醬豬排 正宗古早味冬瓜燒雞 熱銷手工麻婆蒸蛋 淺色蔬菜 薑絲豆腐湯(豆)				海陸雙拼什錦炒烏龍(海) 霸氣無敵烤大雞腿 秘製銷魂食神滷味(豆) 將軍大王茶香蛋蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	743.7	脂肪:	24.5	熱量:	707.5	脂肪:	23.5	熱量:	763.2	脂肪:	24	熱量:	763.2	脂肪:	24
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	102	蛋白質:	28.8	醣類:	95.5	蛋白質:	28.5	醣類:	106	蛋白質:	30.8	醣類:	106	蛋白質:	30.8
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)			
寶島白飯 法式菲力雞排(加) 麻婆拌飯豆腐(豆) 快炒竹筍炒肉絲 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				地瓜飯 黃金椒鹽魚片(海)(炸) 道地壽喜豬肉鍋 什錦花椰佐蝦仁(海) 淺色蔬菜 黃瓜湯+產履豆奶				寶島白飯 茄汁醬燒烤豬排 椒鹽爆炒黑輪條(加) 泰式濃郁蘑菇醬燒雞 深色蔬菜 竹筍排骨湯				紫米飯 銷魂焦糖蜜燒燉肉(醃) 酥炸鹽酥雞佐地瓜條(炸) 蒜香海帶根 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				熱銷懷舊霸氣麻香糯米飯 超人氣煙燻炭烤大雞排 特御廚經典麻辣燙(豆) 彩繪小瓜肉片 深色蔬菜 冬瓜豚骨湯			
熱量:	712.8	脂肪:	24	熱量:	711.5	脂肪:	23.5	熱量:	795	脂肪:	29.4	熱量:	742.8	脂肪:	24	熱量:	728.2	脂肪:	23
醣類:	95	蛋白質:	29.2	醣類:	96.5	蛋白質:	28.5	醣類:	104.5	蛋白質:	28.1	醣類:	101.5	蛋白質:	30.2	醣類:	101.5	蛋白質:	28.8
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)			
寶島白飯 蔥爆鹹豬肉 香酥卡拉翅小腿(炸) 玉米蝦仁炒蛋蛋(海) 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)				地瓜飯 和風香草炭烤雞翅 統一拌飯肉燥(醃) 鮮蔬甜不辣(加) 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯				寶島白飯 招牌黃金酥炸大雞排(炸) 勁爆家常炒肉片 蝦香扁蒲佐鮮魷(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				蕎麥飯 秘製招牌無骨里肌肉 翻滾蕃茄滑蛋(豆) 金門海鮮卷(加)(海) 淺色蔬菜 筍絲豚骨湯							
熱量:	702.8	脂肪:	24	熱量:	741.5	脂肪:	23.5	熱量:	716.8	脂肪:	24	熱量:	697.5	脂肪:	23.5	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	92.5	蛋白質:	29.2	醣類:	103	蛋白質:	29.5	醣類:	96	蛋白質:	29.2	醣類:	93	蛋白質:	28.5	醣類:	0	蛋白質:	0

2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

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	
月 日 星期 一 餐數	0	個人量 (克)		0	個人量 (克)		0	個人量 (克)		0	個人量 (克)		0	個人量 (克)			醃類： 脂肪： 蛋白質： 熱量： 0	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 餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸 90 55		墨西哥炭烤大雞排 生鮮雞排	烤 120		成吉思汗蒙古烤肉 生鮮豬肉片 金針菇 胡蘿蔔 高麗菜	煮 30 20 5 55		海帶三絲(豆) 海帶絲 胡蘿蔔 白干絲	炒 35 10 15		淺色蔬菜 淺色蔬菜	川燙 120		筍絲豚骨湯 生鮮竹筍絲 大骨	煮 35 10	醃類： 102 脂肪： 24.5 蛋白質： 28.8 熱量： 743.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.4 2.4 2.5 0 0
2月12日 星期三 餐數	寶島白飯 白米	蒸 110		轟炸大卡拉雞腿堡(加炸) 調理卡拉雞腿堡	炸 60		饗樂鐵板豬柳(豆) 生鮮豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 豆干片	煮 5 40 35 10		國宴白菜蝦仁鍋(海) 大白菜 胡蘿蔔 新鮮竹筍 香菇 生鮮蝦仁	煮 35 10 10 10 25		深色蔬菜 深色蔬菜	川燙 120		海芽蛋花湯 海帶芽 新鮮雞蛋	煮 2 10	醃類： 95.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.5 熱量： 707.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.6 2.2 0 0
2月13日 星期四 餐數	糙米飯 白米 糙米	蒸 65 45		柚香烤肉醬豬排 生鮮豬排	烤 50		正宗古早味冬瓜燒雞 冬瓜 生鮮雞丁 米血	煮 50 30 10		熱銷手工麻婆蒸蛋 新鮮雞蛋 三色豆 生鮮豬絞肉	蒸 30 40 5		淺色蔬菜 淺色蔬菜	川燙 120		薑絲豆腐湯(豆) 薑絲 豆腐	煮 2 40	醃類： 100.5 脂肪： 25 蛋白質： 30.9 熱量： 750.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.7 2.1 2.3 0 0
2月14日 星期五 餐數	海陸雙拼什錦炒烏龍(海) 烏龍麵 高麗菜 胡蘿蔔 豬肉 木耳 蝦仁	炒 250 35 10 10 10 25		霸氣無敵烤大雞腿 生鮮雞腿	烤 100		秘製銷魂食神滷味(豆) 白蘿蔔 大溪黑豆干 海帶結 玉米穗 胡蘿蔔	煮 30 15 10 10 10		將軍大王茶香蛋 水煮蛋	煮 40		深色蔬菜 深色蔬菜	川燙 120		玉米蛋花湯 玉米粒 新鮮雞蛋	煮 25 20	醃類： 106 脂肪： 24 蛋白質： 30.8 熱量： 763.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.3 2.6 2.3 2.2 0 0

2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 / 乳品	營養分析	食物類別	份數		
2月17日 星期一	寶島白飯	蒸	個人量 (克)	法式菲力雞排(加)	煮	個人量 (克)	麻婆拌飯豆腐(豆)	煮	個人量 (克)	快炒竹筍炒肉絲	炒	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	蘿蔔排骨湯	煮	個人量 (克)	醃類： 95 脂肪： 24 蛋白質： 29.2 熱量： 712.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2.5 2.2 0 0
	白米		110	調理雞排		60	豆腐 洋蔥 生鮮豬絞肉 三色丁		30 25 5 10	生鮮竹筍 胡蘿蔔 生鮮肉絲 青蔥		40 10 15 5	深色蔬菜		120	白蘿蔔 生鮮豬排骨		40 10			
	餐數																				
2月18日 星期二	地瓜飯	蒸		黃金椒鹽魚片(海)(炸)	炸		道地壽喜豬肉鍋	煮		什錦花椰佐蝦仁(海)	煮		淺色蔬菜	川燙		黃瓜湯+產履豆奶	煮		醃類： 96.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.5 熱量： 711.5	產 履 豆 奶 主 食 類 豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	5.5 2.5 2.8 2.2 0 0
	白米 地瓜		85 55	生鮮魚片		50	生鮮豬肉 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔		25 30 15 10	青花菜 白花菜 菇類 生鮮蝦仁		40 20 10 25	淺色蔬菜		120	大黃瓜 薑絲		30 1			
	餐數																				
2月19日 星期三	寶島白飯	蒸		茄汁醬燒烤豬排	烤		椒鹽爆炒黑輪條(加)	煮		泰式濃郁蘑菇醬燒雞	煮		深色蔬菜	川燙		竹筍排骨湯	煮		醃類： 104.5 脂肪： 29.4 蛋白質： 28.1 熱量： 795	主 食 類 豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	6 2.3 2.9 2.2 0 0
	白米		110	生鮮豬排		60	黑輪條 芹菜 彩椒	加	35 45 40	生鮮雞丁 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔		20 15 20 25	深色蔬菜		120	生鮮竹筍 生鮮豬排骨		40 5			
	餐數																				
2月20日 星期四	紫米飯	蒸		錦魂焦鹽蜜燒嫩肉(醃)	煮		酥炸鹽酥雞佐地瓜條(炸)	炸		蒜香海帶根	煮		淺色蔬菜	川燙		玉米蛋花湯	煮		醃類： 101.5 脂肪： 24 蛋白質： 30.2 熱量： 742.8	主 食 類 豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	6 2.6 2.3 2.2 0 0
	白米 紫米		65 45	生鮮豬肉丁 筍乾	醃	35 65	生鮮雞丁 生鮮地瓜條		60 35	海帶根		40	淺色蔬菜		120	玉米粒 生鮮雞蛋		20 15			
	餐數																				
2月21日 星期五	熟銷微舊霸氣麻香糯米飯	蒸		超人氣煙燻炭烤大雞排	烤		特御廚經典麻辣燙(豆)	煮		彩繪小瓜肉片	炒		深色蔬菜	川燙		冬瓜豚骨湯	煮		醃類： 101.5 脂肪： 23 蛋白質： 28.8 熱量： 728.2	主 食 類 豆 魚 肉 蛋 類 蔬 菜 類 油 脂 類 水 果 類 奶 類	6 2.4 2.3 2.2 0 0
	糯米 香菇 生鮮豬肉絲 油蔥酥 蝦米	海	100 20 10 1 1	生鮮雞排		120	生鮮豬肉片 米血 生鮮筍片 豆皮角		20 15 50 5	小黃瓜 豬肉 胡蘿蔔 菇類	炒	30 10 10 10	深色蔬菜		120	冬瓜 生鮮豬大骨		40 5			
	餐數																				

2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
2月26日 星期一 餐數	寶島白飯 白米	蒸 個人量(克) 110	蔥爆鹹豬肉 生鮮豬肉 青蔥	炒 個人量(克) 50 50 5	香酥卡拉翅小腿(炸)	炸 個人量(克) 30	玉米蝦仁炒蛋(海)	炒 個人量(克) 25 20 20 25	深色蔬菜	川燙 個人量(克) 120	海芽豆腐湯(豆)	煮 個人量(克) 2 30	產 履 豆 奶	醃類： 92.5 脂肪： 24 蛋白質： 29.2 熱量： 702.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2 2.2 0 0
2月27日 星期二 餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸 85 55	和風香草炭烤雞翅 生鮮雞翅	烤 100	統一拌飯肉燥(醃)	煮 35 35 15 10	鮮蔬甜不辣(加)	煮 30 10 10	淺色蔬菜	川燙 120	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔 生鮮豬大骨	煮 30 10		醃類： 103 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.5 熱量： 741.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2.6 2.2 0 0
2月28日 星期三 餐數	寶島白飯 白米	煮 110	招牌黃金酥炸大雞排(炸) 生鮮雞排	炸 120	勁爆家常炒肉片	炒 50 10 10 5	蝦香扁蒲佐鮮魷(海)	煮 40 10 10 25 1	深色蔬菜	川燙 120	玉米蛋花湯	煮 30 10		醃類： 96 脂肪： 24 蛋白質： 29.2 熱量： 716.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2.7 2.2 0 0
2月29日 星期四 餐數	蕎麥飯 白米 蕎麥	蒸 65 45	秘製招牌無骨里肌肉 生鮮豬排	煮 50	翻滾蕃茄滑蛋(豆)	煮 10 50 20	金門海鮮卷(加)(海)	蒸 30	淺色蔬菜	川燙 120	筍絲豚骨湯	煮 40 10		醃類： 93 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.5 熱量： 697.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.1 2.2 0 0
1月19日 星期五 餐數	0	煮	0	煮	0	炒	0	蒸	0	川燙	0	煮		醃類： 0 脂肪： 蛋白質： 熱量： 0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0