

114年3月3日-3月7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
3月3日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量 (克)	招牌雞腿	烤	個人量 (克)	海帶根拌肉絲	煮	個人量 (克)	蕃茄滑蛋	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	冬瓜香菇湯	煮	個人量 (克)	醃類： 100.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.5g 熱量： 723.5K	主食類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.2 2.1 2.5 0 0	
	白米		100	生鮮雞腿		60	海帶根 豬肉絲		40 10	大蕃茄 雞蛋		30 50	蔬菜		100	冬瓜 乾香菇 美白菇 粉薑	30 1 10 1					
3月4日 星期二 餐數	糙米飯	蒸		豆瓣魚丁(海)(豆)	煮		五香滷蛋	煮		雙拼雞塊(加)	烤		深色蔬菜	川燙		針菇蛋花湯	煮		醃類： 98.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.4g 熱量： 726.1K	主食類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.6 2.5 0 0	
	白米 糙粳米		60 40	傳統豆腐 生鮮水鯊魚肉	豆 海	20 40	雞水煮蛋		55	杏鮑菇 冷凍雞塊	冷	30 20	蔬菜		100	金針菇 美白菇 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	20 10 10 1 1					
3月5日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		獨家鹹豬肉	煮		蛋酥高麗菜	煮		咖哩雞	煮		淺色蔬菜	川燙		菜頭湯	煮		醃類： 108.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 759.9K	主食類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.2 2.2 2.5 0 0	
	白米		100	洋蔥 生鮮豬後腿肉	肉絲	30 50	甘藍 雞蛋 美白菇 胡蘿蔔 木耳		50 3 10 1 1	馬鈴薯 胡蘿蔔 生鮮雞胸肉 咖哩粉		45 10 20 1	蔬菜		100	白蘿蔔	40					
3月6日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		香酥雞翅(炸)	炸		瓜仔肉(醃)	煮		胡蘿蔔炒蛋	煮		有機蔬菜	川燙		日式海芽湯	煮		醃類： 98.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.5g 熱量： 728.5K	主食類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.7 2.5 0 0	
	白米 地瓜		80 55	生鮮雞翅		60	油蔥酥 醃漬花胡瓜 生鮮豬絞肉	醃	1 28 35	胡蘿蔔 雞蛋		40 40	蔬菜		100	味噌 乾裙帶菜 粉薑	1 5 1					
3月7日 星期五 餐數	夏威夷炒飯(加)	煮		日式豬排	滷		銀芽炒豆皮(豆)	煮		滷味(豆)	煮		深色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	芡		醃類： 103.0g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.8g 熱量： 734.7K	主食類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 2.2 2 2.5 0 0	
	三色豆 白米 洋蔥 培根 生鮮豬絞肉		1 100 10 5 5	生鮮豬里肌肉排		40	綠豆芽 胡蘿蔔 豆皮	豆 豆	50 1 5	豆腐丁 豆干 海帶結 白蘿蔔	豆 豆	10 10 10 30	蔬菜		100	冷凍玉米粒 三色豆	20 1					

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

114年3月10日-3月14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
3月10日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	沙茶肉片	煮	個人量(克)	蝦米白菜(海)	煮	個人量(克)	炸	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	紫菜蛋花湯	煮	個人量(克)		獎勵金豆奶	醃類： 99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 730.9K	主食類	5	
	白米		100	生鮮豬後腿肉片	50	結球白菜 蝦米 金針菇 美白菇 胡蘿蔔 雞蛋	海	70 1 5 5 1 3	生鮮翅小腿	30	蔬菜		100	紫菜 雞蛋 粉薑	1 5 1							
3月11日 星期二 餐數	麥片飯	蒸		泰式魚丁(海)(豆)	煮		蘑菇醬豬排	滷		玉米炒蛋	煮		淺色蔬菜	川燙		冬瓜湯/獎勵金豆奶	煮		獎勵金豆奶	醃類： 101.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.8g 熱量： 739.7K	主食類	5.2
	大麥片		40	生鮮水鯊魚肉	海	40	生鮮豬里肌肉排	40	三色豆 冷凍玉米粒 雞蛋	1 20 50	蔬菜		100	冬瓜 粉薑	40 1							
	白米		60	豆腐丁	40																	
3月12日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		嫩煎雞腿排	烤		魷魚拌花椰(海)	煮		麻婆豆腐(豆)	煮		淺色蔬菜	川燙		日式菇菇湯	煮		醃類： 99.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 730.9K	主食類	5	
	白米		100	生鮮雞排	60	冷凍青花菜 生鮮阿根廷魷 胡蘿蔔	深海	50 30 1	傳統豆腐 生鮮豬絞肉	60 3	甘藍 胡蘿蔔 木耳		100 1 1	味噌 金針菇 美白菇 胡蘿蔔 木耳	1 20 10 1 1							
3月13日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		卡茲鹽酥雞(炸)	炸		雙絲炒蛋	煮		杏鮑菇+燒賣(加)	蒸		有機蔬菜	川燙		昆布豆腐湯(豆)	煮		醃類： 98.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.5g 熱量： 728.5K	主食類	5	
	白米		80	生鮮雞胸肉	50	洋蔥 雞蛋 胡蘿蔔		30 50 10	杏鮑菇 燒賣	30 20	蔬菜		100	乾裙帶菜 傳統豆腐 粉薑	5 30 1							
	地瓜		55																			
3月14日 星期五 餐數	夜市鐵板麵	煮		爇燒雞翅	烤		彩燴什錦(醃)	煮		西芹黑輪(加)	滷		深色蔬菜	川燙		蘿蔔肉絲湯	煮		醃類： 98.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.6g 熱量： 728.9K	主食類	4.9	
	洋蔥		10	生鮮雞翅	60	甘藍 麻竹筍干 胡蘿蔔 木耳 芋頭		40 10 1 1 10	黑輪 西芹	30 10	蔬菜		100	白蘿蔔 生鮮豬後腿肉絲	30 10							
	生鮮豬絞肉		10																			
	三色豆 麵條		1 145																			

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

114年3月17日-3月21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		
3月17日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	蘭花干滷肉(豆)	煮	個人量(克)	奶焗花椰菜	煮	個人量(克)	淺色蔬菜	川燙	個人量(克)	酸辣湯(酸)(芡)(豆)	芡	個人量(克)		醃類： 104.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.6g 熱量： 746.4K	主食類	5.3		
	白米		100	蘭花干豬後腿肉丁	豆	20 40	起司粉 冷凍青花菜 三色豆	1 70 1	生鮮蝦仁 海 10 20 50	甘藍 胡蘿蔔 木耳		100 1 1	傳統豆腐 榨菜 木耳 胡蘿蔔 脆筍 雞蛋	豆 醃 1 1 8 3	20 8 1 1 8 3						
3月18日 星期二 餐數	小米飯	蒸		砂鍋肉片	煮		卡滋魚條(炸)(海)	炸		茶香滷蛋	煮		深色蔬菜	川燙		菜頭湯	煮		醃類： 98.5g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.5g 熱量： 728.5K	主食類	5
	小米 白米		40 60	生鮮豬前腿肉片 洋蔥	肉片	50 30	生鮮鯰魚肉	海	30	雞水煮蛋		55	蔬菜		100	白蘿蔔		40			
3月19日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		新鮮豬肉排	滷		呷拉雞腿堡肉(炸)(加)	炸		絞肉高麗菜	煮		淺色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮		醃類： 108.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 28.4g 熱量： 759.1K	主食類	5.7
	白米		100	生鮮豬里肌肉排	肉排	40	雞腿堡肉	加	50	豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 油蔥酥		10 1 60 1	蔬菜		100	味噌 傳統豆腐 粉薑	豆	1 30 1			
3月20日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		回鍋肉片(豆)	煮		蕃茄黃金蛋	煮		魷魚丸x2(海加)	烤		有機蔬菜	川燙		海芽薑絲湯	煮		醃類： 98.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.4g 熱量： 726.1K	主食類	5
	白米 地瓜		80 55	生鮮豬前腿肉片 豆干	肉片 豆	30 20	大蕃茄 雞蛋		60 50	魷魚丸	加	2個	蔬菜		100	乾裙帶菜 粉薑		5 1			
3月21日 星期五 餐數	台式炒飯	煮		照燒雞腿	烤		蠔油杏鮑菇	煮		彩頭燒肉片(海)(豆)	煮		深色蔬菜	川燙		金茸三絲湯	煮		醃類： 99.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.3g 熱量： 718.7K	主食類	5
	三色豆 白米 洋蔥 生鮮豬絞肉 乾香菇		1 100 10 5 0.05	生鮮雞腿		60	杏鮑菇		50	生鮮蝦仁 生鮮豬前腿肉片 胡蘿蔔 白蘿蔔 毛豆仁	海 10 10 1 50 3	蔬菜		100	金針菇 美白菇 雞蛋 胡蘿蔔 木耳		20 10 10 1 1				

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

114年3月24日-3月28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	
3月24日 星期一	香Q米飯	蒸		酸菜白肉鍋(醃)	煮		滷蛋	煮		鹽酥雞(炸)(豆)	炸		深色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	芡			醃類：	主食類	5.2	
	白米		100	酸白菜	醃	10	雞水煮蛋		55	生鮮雞胸肉		50	蔬菜		100	冷凍玉米粒		20		101.5g	豆魚蛋肉類	2.4	
				生鮮豬前腿肉片		10				豆腐丁	豆	20				三色豆		1		脂肪：	蔬菜類	1.7	
				結球白菜		70														24.5g	油脂類	2.5	
餐數				胡蘿蔔		3														蛋白質：	水果類	0	
																				28.9g	奶類	0	
																				熱量：		742.1K	
3月25日 星期二	麥片飯	蒸		水煮魚(海)(豆)	煮		純肉雞排(加)	烤		洋蔥炒蛋	煮		淺色蔬菜	川燙		蘿蔔肉絲湯	煮			醃類：	主食類	5	
	大麥片		40	傳統豆腐	豆	20	腓力雞排	加	50	洋蔥		30	蔬菜		100	白蘿蔔		40		99.0g	豆魚蛋肉類	2.5	
	白米		60	生鮮水鯊魚肉	海	40				雞蛋		50				生鮮豬後腿肉絲		10		脂肪：	蔬菜類	1.8	
										胡蘿蔔		10								25.0g	油脂類	2.5	
餐數																				蛋白質：	水果類	0	
																				28.8g	奶類	0	
																				熱量：		736.2K	
3月26日 星期三	香Q米飯	蒸		招牌雞腿	烤		酸甜豆腐丁(豆)	煮		香炒花椰菜	煮		淺色蔬菜	川燙		紫菜蛋花湯	煮			醃類：	主食類	5	
	白米		100	生鮮雞腿		60	豆腐丁	豆	50	冷凍青花菜		70	蔬菜		100	紫菜		1		98.5g	豆魚蛋肉類	2.4	
										胡蘿蔔		1	胡蘿蔔		1	雞蛋		5		脂肪：	蔬菜類	1.7	
										金針菇		5	木耳		1	粉薑		1		24.5g	油脂類	2.5	
餐數																				蛋白質：	水果類	0	
																				28.5g	奶類	0	
																				熱量：		728.5K	
3月27日 星期四	地瓜飯	蒸		鹹豬肉	煮		雞塊x2(加)	烤		醬油蒸蛋	蒸		有機蔬菜	川燙		日式豆腐湯(豆)	煮			醃類：	主食類	5	
	白米		80	洋蔥		50	冷凍雞塊	加	20	雞蛋		50	蔬菜		100	味噌		1		97.5g	豆魚蛋肉類	2.3	
	地瓜		55	生鮮豬後腿肉絲		40				油蔥酥		1				傳統豆腐	豆	30		脂肪：	蔬菜類	1.5	
																粉薑		1		24.0g	油脂類	2.5	
餐數																				蛋白質：	水果類	0	
																				27.6g	奶類	0	
																				熱量：		716.4K	
3月28日 星期五	台南担担麵	煮		烤肉醬肉排	滷		擔仔肉醬(豆)	煮		蝦仁韭香芽菜(海)	煮		深色蔬菜	川燙		冬瓜鮮菇湯	煮			醃類：	主食類	4.8	
	乾香菇		1	生鮮豬里肌肉排		40	豆干丁	豆	20	豆芽菜		50	蔬菜		100	冬瓜		30		96.5g	豆魚蛋肉類	2.4	
	麵條		145				生鮮豬絞肉		15	韭菜		1				美白菇		10		脂肪：	蔬菜類	1.9	
	油蔥酥		1				乾香菇		1	生鮮蝦仁	海	10				粉薑		1		24.5g	油脂類	2.5	
餐數										胡蘿蔔		1								蛋白質：	水果類	0	
																				28.3g	奶類	0	
																				熱量：		719.7K	

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

114年3月31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)

[illegible]

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)