

3月3日(一)				3月4日(二)				3月5日(三)				3月6日(四)				3月7日(五)			
白米飯 檸檬雞翅 豆皮燒肉(豆) 玉米炒蛋 淺色蔬菜 沙茶肉粳湯(加芡)				五穀飯 醬滷豬排 南洋咖哩雞丁 鮮菇炒高麗 深色蔬菜 大醬豆腐湯(豆)				白米飯 鹽酥雞丁(炸) 豬肉炒鮮筍 茄汁肉醬 淺色蔬菜 金針菇豆皮湯(豆)				地瓜飯 泰醬溜魷魚(海) 蒜香豆腐(豆) 蜜香翅小腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯				茄汁義大利麵 招牌香嫩雞腿 鮮炒菇菇 醬汁滷蛋 深色蔬菜 芹香菜頭湯			
熱量:	857大卡	脂肪:	28g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g	熱量:	858大卡	脂肪:	28g	熱量:	856大卡	脂肪:	27g
醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	117g	蛋白質:	34g	醣類:	117g	蛋白質:	35g
3月10日(一)				3月11日(二)				3月12日(三)				3月13日(四)				3月14日(五)			
白米飯 鐵路豬排 麻婆豆腐(豆) 炒椒鹽甜不辣(加) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 普羅旺斯香草雞翅 壽喜燒 高麗大阪燒 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯+豆漿				白米飯 日式炸雞腿(炸) 香滷肉燥(醃) 芹香銀芽 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 鮮嫩豬排 滑嫩蒸蛋 炸魚塊豆腐(炸海豆) 深色蔬菜 薑片香菇冬瓜湯				起司玉米蛋炒飯 秘滷雞排 花椰炒肉絲 貢丸(加) 深色蔬菜 海芽味噌湯			
熱量:	854大卡	脂肪:	27g	熱量:	857大卡	脂肪:	27g	熱量:	861大卡	脂肪:	28g	熱量:	857大卡	脂肪:	28g	熱量:	856大卡	脂肪:	27g
醣類:	117g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	35g
3月17日(一)				3月18日(二)				3月19日(三)				3月20日(四)				3月21日(五)			
白米飯 吮指雞腿 客家小炒(豆) 番茄醬炒蛋 淺色蔬菜 丸片湯(加)				五穀飯 芝麻豬排 QQ滷蛋 義式咕咕雞 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)				白米飯 塩酥雞(炸) 沙茶肉絲炒海根 茄汁豬柳 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 霸味鴨肉羹(加芡) 椒鹽魷魚條(海炸) 鮮炒花椰菜 深色蔬菜 蛋花湯				醬香芝麻沾麵 嫩烤雞翅 豆皮肉絲炒菇(豆) 小魚干丁花生(海)(豆) 深色蔬菜 香菇雞湯			
熱量:	859大卡	脂肪:	25g	熱量:	858大卡	脂肪:	28g	熱量:	858大卡	脂肪:	28g	熱量:	853大卡	脂肪:	27g	熱量:	861大卡	脂肪:	28g
醣類:	115g	蛋白質:	30g	醣類:	117g	蛋白質:	35g	醣類:	117g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	118g	蛋白質:	31g
3月24日(一)				3月25日(二)				3月26日(三)				3月27日(四)				3月28日(五)			
白米飯 三杯雞 雞塊x2(加) 香香海茸 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 炙烤嫩雞腿 小瓜片炒肉粳(加) 法式豬柳 深色蔬菜 蔬菜蛋花湯				白米飯 咕咾肉(炸) 滷味關東煮 茄汁炒蛋豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 燒烤雞排 玉米炒蛋 鮮蔬豚片 深色蔬菜 紫菜味噌湯				苔香飯 滷豬排 炸醬豆丁(豆) 炸魚丁四季豆(炸海) 深色蔬菜 三絲湯			
熱量:	752大卡	脂肪:	23.5g	熱量:	809大卡	脂肪:	25g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	729大卡	脂肪:	24.5g	熱量:	766大卡	脂肪:	18g
醣類:	101g	蛋白質:	27.4g	醣類:	115g	蛋白質:	30g	醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	100.5g	蛋白質:	26.6g	醣類:	116g	蛋白質:	28g
3月31日(一)																			
白米飯 米血燒雞 小瓜炒干片(豆) 肉燥滷蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯																			
熱量:	690大卡	脂肪:	19g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	101g	蛋白質:	26g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	

3月第一週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年3月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
3月3日 星期一	白米飯	蒸		檸檬雞翅	烤		豆皮燒肉(豆)	滷		玉米炒蛋	炒		淺色蔬菜	川燙		沙茶肉粳湯(加茷)	煮		醃類: 118g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 857大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.1 2.2 2.6 0 0	
	白米		120	生鮮雞翅		65	豆皮 生鮮豬肉 白蘿蔔	豆 20 20 20		玉米 雞蛋 紅蘿蔔	20 55 10		淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	鮮筍 肉粳 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬	20 10 10 5 5 1					
	餐數																					
3月4日 星期二	五穀飯	蒸		醬滷豬排	滷		南洋咖哩雞丁	煮		鮮菇炒高麗	炒		深色蔬菜	川燙		大醬豆腐湯(豆)	煮		醃類: 115g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 852大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.4 2.2 2.6 0 0	
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 青蔥		60 1	生鮮雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	40 30 20 10 3		高麗菜 生鮮豬絞肉 紅蘿蔔 鮮菇	40 10 5 10		深色青菜		120	凍豆腐 洋蔥 味噌大醬	20 20 3					
	餐數																					
3月5日 星期三	白米飯	蒸		鹽酥雞丁(炸)	炸		豬肉炒鮮筍	炒		茄汁肉醬	煮		淺色蔬菜	川燙		金針菇豆皮湯(豆)	煮		醃類: 116g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 852大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.3 2.2 2.5 0 0	
	白米		120	生鮮雞丁		55	生鮮豬肉 鮮筍 紅蘿蔔	20 20 10		番茄醬 生鮮豬絞肉 玉米 洋蔥 紅蘿蔔	5 20 10 20 10		淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	金針菇 生鮮豆皮 紅蘿蔔	10 10 5					
	餐數																					
3月6日 星期四	地瓜飯	蒸		泰醬溜魷魚(海)	炒		蒜香豆腐(豆)	滷		蜜香翅小腿	烤		深色蔬菜	川燙		玉米蛋花湯	煮		醃類: 117g 脂肪: 28g 蛋白質: 31g 熱量: 858大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.3 2 2.5 0 0	
	白米 地瓜		100 50	生鮮魷魚 洋蔥 紅蘿蔔 白芝麻 泰式醬	海 20 10 1 3		豆腐 蒜	豆 50 1		生鮮翅小腿	40		深色青菜		120	玉米 雞蛋 紅蘿蔔	30 30 5					
	餐數																					
3月7日 星期五	茄汁義大利麵	拌		招牌香嫩雞腿	烤		鮮炒菇菇	炒		醬汁滷蛋	滷		深色蔬菜	川燙		芹菜菜頭湯	煮		醃類: 117g 脂肪: 27g 蛋白質: 35g 熱量: 856大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2 2.3 0 0	
	拉麵 紅蘿蔔 生鮮豬絞肉 洋蔥		160 10 5 10	生鮮雞腿		65	鮮菇 紅蘿蔔 生鮮木耳 馬鈴薯	40 10 10 30		雞蛋	55		深色青菜		120	芹菜 白蘿蔔	5 20					
	餐數																					

3月第二週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年3月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
3月10日 星期一	白米飯	蒸		鐵路豬排	烤		麻婆豆腐(豆)	煮		炒椒鹽甜不辣(加)	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮		水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
餐數	白米		120	生鮮豬肉		60	豆腐 生鮮豬絞肉	豆	60 10	甜不辣 芹菜 紅蘿蔔	加	40 20 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米 雞蛋 紅蘿蔔 洋芋		30 30 5 10	醃類: 117g 脂肪: 27g 蛋白質: 35g 熱量: 854大卡	豆漿	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.3 2 2.5 0 0
3月11日 星期二	五穀飯	蒸		普羅旺斯香草雞翅	烤		壽喜燒	炒		高麗大阪燒	炒		深色蔬菜	川燙		蘿蔔肉絲湯	煮		豆漿	營養分析	食物類別	份數
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮雞翅		65	洋蔥 生鮮豬肉		40 20	雞蛋 高麗菜 柴魚片 芝麻 海苔		55 50 2 2 2	深色青菜		120	白蘿蔔 生鮮豬肉絲		10 5	醃類: 118g 脂肪: 27g 蛋白質: 35g 熱量: 857大卡	豆漿	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.5 2 2.4 0 0
3月12日 星期三	白米飯	蒸		日式炸雞腿(炸)	炸		香滷肉燥(醃)	滷		芹香銀芽	炒		淺色蔬菜	川燙		鮮筍湯	煮		豆漿	營養分析	食物類別	份數
餐數	白米		120	生鮮雞腿		65	生鮮豬絞肉 鳥蛋 碎瓜		20 10 20	豆芽菜 芹菜 乾木耳 紅蘿蔔 生鮮豬肉		50 10 10 10 10	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	鮮筍		30	醃類: 118g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 861大卡	豆漿	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 1.7 2.5 0 0
3月13日 星期四	地瓜飯	蒸		鮮嫩豬排	烤		滑嫩蒸蛋	蒸		炸魚塊豆腐(炸海豆)	炸		深色蔬菜	川燙		薑片香菇冬瓜湯	煮		豆漿	營養分析	食物類別	份數
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮豬肉		60	雞蛋		55	生鮮魚肉 百頁豆腐 蔥花	海豆	35 20 1	深色青菜		120	冬瓜 乾香菇 薑片		30 5 1	醃類: 118g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 857大卡	豆漿	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.3 2 2.3 0 0
3月14日 星期五	起司玉米蛋炒飯	炒		秘滷雞排	滷		花椰炒肉絲	炒		貢丸(加)	煮		深色蔬菜	川燙		海芽味噌湯	煮		豆漿	營養分析	食物類別	份數
餐數	白米 起司絲 生鮮豬絞肉 玉米粒 洋蔥 雞蛋		110 10 10 10 30 55	生鮮雞肉		65	生鮮豬肉絲 花椰菜 紅蘿蔔		20 60 10	貢丸		30	深色青菜		120	海芽 味噌		5 5	醃類: 118g 脂肪: 27g 蛋白質: 35g 熱量: 856大卡	豆漿	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.3 1.8 2.4 0 0

3月第三週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年3月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
3月17日 星期一	白米飯	蒸		吮指雞腿	烤		客家小炒(豆)	炒		番茄醬炒蛋	炒		淺色蔬菜	川燙		丸片湯(加)	煮			醃類: 115g 脂肪: 25g 蛋白質: 30g 熱量: 809大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.2 2.3 2.2 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞腿		65	豆干 芹菜 生鮮豬肉	豆	40 20 10	雞蛋 洋蔥 番茄醬		55 40 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	丸片	加	10				
3月18日 星期二	五穀飯	蒸		芝麻豬排	烤		QQ滷蛋	滷		義式咕咕雞	炒		深色蔬菜	川燙		酸辣湯(芡)(豆)	煮			醃類: 117g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 858大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.2 2 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 芝麻		60 1	雞蛋		55	生鮮雞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬		30 30 30 2	深色青菜		120	鮮筍 紅蘿蔔 乾木耳 豆腐 雞蛋	豆	10 3 2 5 30				
3月19日 星期三	白米飯	蒸		塩酥雞(炸)	炸		沙茶肉絲炒海根	炒		茄汁豬柳	炒		淺色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 117g 脂肪: 28g 蛋白質: 35g 熱量: 858大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.5 2.1 2.6 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞丁		50	生鮮豬肉絲 海帶根 沙茶醬		20 40 3	生鮮豬肉 洋蔥		50 30	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	豆腐 味噌	豆	20 3				
3月20日 星期四	地瓜飯	蒸		霸味鴨肉羹(加芡)	煮		椒鹽魷魚條(海炸)	炸		鮮炒花椰菜	炒		深色蔬菜	川燙		蛋花湯	煮			醃類: 118g 脂肪: 27g 蛋白質: 35g 熱量: 853大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.4 2.2 2.3 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮鴨肉絲 肉羹 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳	加	30 30 20 20 10	生鮮魷魚	海	40	花椰菜 紅蘿蔔		60 10	深色青菜		120	雞蛋 油蔥酥		30 1				
3月21日 星期五	醬香芝麻沾麵	煮		嫩烤雞翅	烤		豆皮肉絲炒菇(豆)	炒		小魚干丁花生(海)(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮			醃類: 118g 脂肪: 28g 蛋白質: 31g 熱量: 861大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.2 2 2.4 0 0
餐數	拉麵 紅蔥醬 白芝麻 紅蘿蔔 綠花椰		100 2 1 5 10	生鮮雞翅		65	芹菜 紅蘿蔔 秀珍菇 生鮮豬肉絲 生鮮豆皮	豆	20 10 40 10 3	小魚乾 花生 豆干		10 10 40	深色青菜		120	乾香菇 生鮮雞肉 白蘿蔔 新鮮香菇		10 15 15 10				

3月第四週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年3月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

日期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
3月24日 星期一	白米飯	蒸		三杯雞	煮		雞塊x2(加)	烤		香香海茸	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮			醃類: 108g 脂肪: 23.5g 蛋白質: 27.1g 熱量: 752大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.3 1.8 2 0 0
餐數	白米		120	生鮮骨腿丁 九層塔 薑片		65 5 2	雞塊		50	海茸 紅蘿蔔		40 10	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥		10 30 5 10				
3月25日 星期二	五穀飯	蒸		炙烤嫩雞腿	烤		小瓜片炒肉粿(加)	炒		法式豬柳	炒		深色蔬菜	川燙		蔬菜蛋花湯	煮			醃類: 115g 脂肪: 25g 蛋白質: 30g 熱量: 809大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 1.9 2 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮雞腿		60	小黃瓜 肉粿 生鮮木耳	加	20 20 10	生鮮豬肉條 洋蔥 紅蘿蔔		40 30 10	深色青菜		120	大白菜 雞蛋 紅蘿蔔		20 30 5				
3月26日 星期三	白米飯	蒸		咕咾肉(炸)	炸		滷味關東煮	滷		茄汁炒蛋豆腐(豆)	炒		淺色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮			醃類: 101g 脂肪: 24g 蛋白質: 30g 熱量: 740大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.1 2.3 2 2.3 0 0
餐數	白米		120	生鮮豬肉		65	海帶結 玉米塊 紅蘿蔔		20 10 10	番茄醬 雞蛋 豆腐	豆	3 55 20	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	榨菜 生鮮豬肉絲	醃	10 10				
3月27日 星期四	地瓜飯	蒸		燒烤雞排	烤		玉米炒蛋	炒		鮮蔬豚片	炒		深色蔬菜	川燙		紫菜味噌湯	煮			醃類: 100.5g 脂肪: 24.5g 蛋白質: 26.6g 熱量: 729大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 2.1 2 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮雞排		60	玉米 雞蛋 紅蘿蔔		20 55 10	高麗菜 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 生鮮豬肉		30 10 5 15	深色青菜		120	紫菜 味噌		10 3				
3月28日 星期五	苔香飯	拌		滷豬排	滷		炸醬豆丁(豆)	煮		炸魚丁四季豆(炸海)	炸		深色蔬菜	川燙		三絲湯	煮			醃類: 116g 脂肪: 18g 蛋白質: 28g 熱量: 766大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.1 1.8 2.2 0 0
餐數	白米 海苔粉 芝麻 柴魚		100 2 2 2	生鮮豬肉		60	干丁 生鮮豬絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 豆瓣醬	豆	30 20 20 5 2 2 2	生鮮水鯊魚丁 四季豆	海	40 40	深色青菜		120	鮮筍 紅蘿蔔 乾木耳		10 10 10				

3月第五週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年3月 豬肉及豬可食部位原料之原料產地：台灣

食材以可食量標示

[illegible]