

湖東國小-冠成114年4月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師:蕭涵

衛管人員:黃彥誠



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
	紫米飯 筍干扣肉(醃) BBQ翅小腿 日式關東煮(冷豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	白米飯 香酥豬柳條(炸) 紅蔥肉醬(豆) 小瓜蝦仁炒菇(海) 深色蔬菜 蘿蔔湯	清明/兒童節連假	清明/兒童節連假
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 700.9 脂肪: 22.5 糖類: 27.6 蛋白質: 97	熱量: 730.7 脂肪: 25.5 糖類: 28.3 蛋白質: 97	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
白米飯 醬燒豬排 客家小炒(豆) 鮮蔬炒蛋 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	燕麥飯 板烤雞排 阿婆肉燥 混炒刺瓜(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 番茄蔬菜鍋(豆) 香Q滷蛋 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)	地瓜飯 懷舊豬里肌 米血豆干(豆冷) 家鄉菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 鮮菇肉絲竹筍湯	人氣鐵板麵 酥炸魚排(海炸)-申請 油蔥高麗菜 彩椒豚肉菇菇 深色蔬菜 筍片湯
熱量: 713.1 脂肪: 23.5 糖類: 28.9 蛋白質: 96.5	熱量: 707.7 脂肪: 22.5 糖類: 27.8 蛋白質: 98.5	熱量: 709.9 脂肪: 23.5 糖類: 27.6 蛋白質: 97	熱量: 735 脂肪: 22.5g 糖類: 26.8g 蛋白質: 103	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 糖類: 26.9 蛋白質: 97
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
白米飯 三杯洋芋炒鴨 絲瓜滑蛋 炫烤大雞堡(加) 深色蔬菜 筍菇湯	五穀飯 菲力雞排 白菜貢丸(加) 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 菜頭湯	白米飯 香酥雞翅(炸) 五香碎肉(醃豆) 蝦皮甘藍(海) 深色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 蒜泥白肉 三杯魷魚杏鮑菇(海) 日式蒸蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	油蔥拌飯 鐵路排骨 韓式起司豚肉鍋(醃) 酥炸綜合拼盤(炸豆) 深色蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 691.2 脂肪: 22 糖類: 26.8 蛋白質: 96.5	熱量: 698.6 脂肪: 23 糖類: 27.4 蛋白質: 95.5	熱量: 725.8 脂肪: 25 糖類: 27.6 蛋白質: 97.5	熱量: 694.1 脂肪: 22.5 糖類: 27.4 蛋白質: 95.5	熱量: 695.8 脂肪: 23 糖類: 26.7 蛋白質: 95.5
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
白米飯 普羅旺斯雞排 壽喜燒肉 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	糙米飯 黃金咖哩雞 碳烤豬排 豆皮高麗菜(豆) 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)	白米飯 豪大雞排(炸) 冰糖小滷味(豆) 泰式酸甜魷魚(海) 深色蔬菜 金針蛋花湯	地瓜飯 古早味滷肉 檸檬雞柳條(加) 酸甜番茄炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	日式烏龍麵 銀芽蒜香魚丁(海)-申請 金針椰菜 黃金脆薯(加炸) 深色蔬菜 薑絲海芽湯
熱量: 690.8 脂肪: 22 糖類: 26.2 蛋白質: 97	熱量: 715.5 脂肪: 23.5 糖類: 29 蛋白質: 97	熱量: 714.4 脂肪: 24 糖類: 27.6 蛋白質: 97	熱量: 684 脂肪: 22 糖類: 26 蛋白質: 95.5	熱量: 701.8 脂肪: 23 糖類: 26.7 蛋白質: 97
4月28日	4月29日	4月30日		
白米飯 碳香雞排 滷香豆腐(豆) 蛋酥鮮筍肉羹(加芡) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	胚芽飯 泰式打拋豬 白菜滷 干丁蝦仁玉米(海豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	白米飯 拿波里炸雞翅(炸) 蔥燒豬柳條 芝麻海帶根 深色蔬菜 筍片湯		
熱量: 686.3 脂肪: 21.5 糖類: 26.2 蛋白質: 97	熱量: 693.6 脂肪: 22 糖類: 26.9 蛋白質: 97	熱量: 714.4 脂肪: 24 糖類: 27.6 蛋白質: 97	熱量: 0 脂肪: 26.7 糖類: 701.8 蛋白質: 23	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0

114年4月第一週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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 / 饅頭	營養分析	食物類別	份數		
4月1日 星期一 餐數	0	蒸	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	0	炸	個人量 (克)	0	川燙	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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
	紫米飯	蒸	個人量 (克)	筍干扣肉(醃)	煮	個人量 (克)	BBQ翅小腿	烤	個人量 (克)	日式關東煮(冷豆)	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	紫菜蛋花湯	煮	個人量 (克)	醃類： 97 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.6 熱量： 700.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2 2.5 0 0
4月2日 星期二 餐數	白米 紫米		70 40	生鮮豬肉 筍干 梅乾菜	醃 醃	40 20 10	生鮮式小腿		30	非基改凍豆腐 米血 白蘿蔔 海帶	豆 冷	20 20 30 20	淺色蔬菜		100	液蛋(加工) 紫菜	10 3				
	白米飯	蒸	個人量 (克)	香酥豬柳條(炸)	炸	個人量 (克)	紅蔥肉醬(豆)	煮	個人量 (克)	小瓜蝦仁炒菇(海)	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	蘿蔔湯	煮	個人量 (克)	醃類： 97 脂肪： 25.5 蛋白質： 28.3 熱量： 730.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.1 2 3 0 0
4月3日 星期三 餐數	0	蒸	個人量 (克)	0	炸	個人量 (克)	清明/兒童節連假	蒸	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	0	川燙	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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
	白米		115	生鮮豬肉		30	非基改豆干 紅蘿蔔 新鮮豬絞肉 油蔥酥	豆	25 15 10 1	小黃瓜 生鮮蝦仁 鮮菇 竹筍	海	30 20 20 20	深色蔬菜		100	白蘿蔔 紅蘿蔔	10 10				
4月4日 星期四 餐數	0	蒸	個人量 (克)	0	炸	個人量 (克)	清明/兒童節連假	蒸	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	0	川燙	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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
	白米		115	生鮮豬肉		30	非基改豆干 紅蘿蔔 新鮮豬絞肉 油蔥酥	豆	25 15 10 1	小黃瓜 生鮮蝦仁 鮮菇 竹筍	海	30 20 20 20	深色蔬菜		100	白蘿蔔 紅蘿蔔	10 10				
4月5日 星期五 餐數	0	炒	個人量 (克)	0	蒸	個人量 (克)	清明/兒童節連假	炸	個人量 (克)	0	烤	個人量 (克)	0	川燙	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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
	白米		115	生鮮豬肉		30	非基改豆干 紅蘿蔔 新鮮豬絞肉 油蔥酥	豆	25 15 10 1	小黃瓜 生鮮蝦仁 鮮菇 竹筍	海	30 20 20 20	深色蔬菜		100	白蘿蔔 紅蘿蔔	10 10				

114年4月第二週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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 / 穀類	營養分析	食物類別	份數			
4月7日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量 (克)	醬燒豬排	烤	個人量 (克)	客家小炒(豆)	煮	個人量 (克)	鮮蔬炒蛋	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	玉米濃湯(芡)	煮	個人量 (克)	醃類： 96.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.9 熱量： 713.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.2 1.9 2.5 0 0	
	白米		115	生鮮豬肉		40	非基改豆干 生鮮豬肉 芹菜 紅蘿蔔	20 10 20 10		高麗菜 液蛋(加工) 洋蔥	30 20 10		深色蔬菜		100	非基改玉米粒 紅蘿蔔 玉米濃湯粉	10 10 適量					
4月8日 星期二 餐數	燕麥飯	蒸	個人量 (克)	板烤雞排	烤	個人量 (克)	阿婆肉燥	滷	個人量 (克)	混炒刺瓜(加)	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	味噌豆腐湯(豆)+豆漿	煮	個人量 (克)	豆漿 一瓶	醃類： 98.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.8 熱量： 707.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 2 2 2.5 0 0
	白米 燕麥		70 40	生鮮雞排		40	生鮮豬絞肉 紅蘿蔔 醬碎瓜	30 20 20		大黃瓜 黑輪 紅蘿蔔 乾木耳	30 20 10 5		淺色蔬菜		100	豆腐 味噌	10 適量					
4月9日 星期三 餐數	白米飯	蒸	個人量 (克)	鹽酥香香雞(炸)	炸	個人量 (克)	番茄蔬菜鍋(豆)	煮	個人量 (克)	香Q滷蛋	滷	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	紫菜小魚乾湯(海)	煮	個人量 (克)	醃類： 97 脂肪： 23.5 蛋白質： 27.6 熱量： 709.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2 2.7 0 0	
	白米		115	生鮮雞肉		50	番茄 高麗菜 非基改豆皮 紅蘿蔔	30 20 15 10		白煮蛋	30		深色蔬菜		100	紫菜 小魚乾	3 2					
4月10日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	個人量 (克)	懷舊豬里肌	烤	個人量 (克)	米血豆干(豆冷)	煮	個人量 (克)	家鄉菜脯炒蛋(醃)	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	鮮菇肉絲竹筍湯	煮	個人量 (克)	醃類： 97 脂肪： 23 蛋白質： 27.6 熱量： 705.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2 2.6 0 0	
	白米 地瓜		90 55	生鮮豬肉		40	非基改豆干 米血 白蘿蔔	20 20 30		液蛋(加工) 菜脯	30 20		淺色蔬菜		100	鮮菇 生鮮豬肉 新鮮竹筍	10 5 20					
4月11日 星期五 餐數	人氣鐵板麵	炒	個人量 (克)	酥炸魚排(海炸)-申請	炸	個人量 (克)	油蔥高麗菜	煮	個人量 (克)	彩椒豚肉菇菇	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	筍片湯	煮	個人量 (克)	醃類： 97 脂肪： 23.5 蛋白質： 26.9 熱量： 707.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.9 2 2.8 0 0	
	白油麵 大白菜 紅蘿蔔 非基改玉米粒		120 10 10 10	生鮮甘仔魚	海	50	高麗菜 油蔥酥 紅蘿蔔	30 5 10		彩椒 鮮菇 生鮮豬肉	30 30 30		深色蔬菜		100	新鮮竹筍	20					

114年4月第三週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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 / 穀類	營養分析	食物類別	份數					
4月14日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量 (克)	三杯洋芋炒鴨	煮	個人量 (克)	絲瓜滑蛋	煮	個人量 (克)	炆烤大雞堡(加)	烤	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	筍菇湯	煮	個人量 (克)	醃類： 96.5 脂肪： 22 蛋白質： 26.8 熱量： 691.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.9 1.9 2.5 0 0
	白米		110	生鮮鴨肉 洋芋 紅蘿蔔 九層塔	40 20 20 2	絲瓜 液蛋(加工) 紅蘿蔔	40 30 10	雞堡	加	30	深色蔬菜		100	鮮菇 新鮮竹筍	10 10						
4月15日 星期二 餐數	五穀飯	蒸	個人量 (克)	菲力雞排	烤	個人量 (克)	白菜貢丸(加)	煮	個人量 (克)	麻婆豆腐(豆)	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	菜頭湯	煮	個人量 (克)	醃類： 95.5 脂肪： 23 蛋白質： 27.4 熱量： 698.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2 2 2.6 0 0
	白米 五穀米		75 40	生鮮雞排	40	大白菜 貢丸 紅蘿蔔	40 10 20	生鮮豬絞肉 非基改豆腐 紅蘿蔔	豆	20 30 10	淺色蔬菜		100	白蘿蔔 柴魚片	20 1						
4月16日 星期三 餐數	白米飯	煮	個人量 (克)	香酥雞翅(炸)	炸	個人量 (克)	五香碎肉(醃豆)	煮	個人量 (克)	蝦皮甘藍(海)	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	海芽蛋花湯	煮	個人量 (克)	醃類： 97.5 脂肪： 25 蛋白質： 27.7 熱量： 725.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2.1 3 0 0
	白米		115	生鮮雞翅	40	生鮮豬絞肉 非基改豆干 醬碎瓜	15 20 10	高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 蝦皮	海	30 3 10 2	深色蔬菜		100	乾海帶芽 液蛋(加工)	2 10						
4月17日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	個人量 (克)	蒜泥白肉	煮	個人量 (克)	三杯魷魚杏鮑菇(海)	煮	個人量 (克)	日式蒸蛋	蒸	個人量 (克)	淺色蔬菜	川燙	個人量 (克)	味噌豆腐湯(豆)	煮	個人量 (克)	醃類： 95.5 脂肪： 22.5 蛋白質： 27.4 熱量： 694.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2 2 2.5 0 0
	白米 地瓜		95 55	生鮮豬肉	40	生鮮魷魚圈 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔	40 20 3 10	液蛋(加工)		30	淺色蔬菜		100	非基改豆腐 味噌	10 10						
4月18日 星期五 餐數	油蔥拌飯	炒	個人量 (克)	鐵路排骨	烤	個人量 (克)	韓式起司豚肉餡(醃)	煮	個人量 (克)	酥炸綜合拼盤(炸豆)	炸	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	鮮蔬湯	煮	個人量 (克)	醃類： 95.5 脂肪： 23 蛋白質： 26.7 熱量： 695.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 1.9 2 2.7 0 0
	白米 紅蘿蔔 冷凍青豆仁 非基改玉米粒 油蔥酥		100 10 10 10 適量	生鮮豬肉	40	高麗菜 豬肉 韓式泡菜 起司絲	30 20 10 10	杏鮑菇 南瓜 非基改豆腐	豆	30 20 20	深色蔬菜		100	大白菜 紫菜 紅蘿蔔	10 2 10						

114年4月第四週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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 / 饅頭	營養分析	食物類別	份數
4月21日 星期一 餐數	白米飯 白米	蒸	個人量(克) 普羅旺斯雞排 115 生鮮雞排	烤	個人量(克) 壽喜燒肉 40 生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 鮮菇	煮	個人量(克) 滑嫩蒸蛋 20 液蛋(加工) 20 10 30	蒸	個人量(克) 深色蔬菜 30 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 薑絲冬瓜湯 100 冬瓜 薑絲	煮	個人量(克) 20 1	醃類： 97 脂肪： 22 蛋白質： 26.2 熱量： 690.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.8 2 2.6 0 0
4月22日 星期二 餐數	糙米飯 白米 糙米	蒸	個人量(克) 黃金咖哩雞 65 40 生鮮雞肉 洋芋 紅蘿蔔 咖哩粉	煮	個人量(克) 碳烤豬排 40 30 10 適量 生鮮豬肉	烤	個人量(克) 豆皮高麗菜(豆) 30 高麗菜 非基改豆皮 10 紅蘿蔔	煮	個人量(克) 淺色蔬菜 30 20 10 淺色蔬菜	川燙	個人量(克) 港式酸辣湯(豆芡) 100 豆腐 新鮮竹筍 豬血 紅蘿蔔	煮	個人量(克) 10 10 10 2 豆	醃類： 97 脂肪： 23.5 蛋白質： 29 熱量： 715.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.2 2 2.5 0 0
4月23日 星期三 餐數	白米飯 白米	蒸	個人量(克) 豪大雞排(炸) 115 生鮮雞排	烤	個人量(克) 冰糖小滷味(豆) 40 非基改豆干 海帶結 白蘿蔔 紅蘿蔔	煮	個人量(克) 泰式酸甜魷魚(海) 20 豆 20 20 10 生鮮魷魚圈 新鮮竹筍 芹菜	煮	個人量(克) 深色蔬菜 30 海 30 10 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 金針蛋花湯 100 金針菇 液蛋(加工)	煮	個人量(克) 10 10	醃類： 97 脂肪： 24 蛋白質： 27.6 熱量： 714.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2 2 2.8 0 0
4月24日 星期四 餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸	個人量(克) 古早味滷肉 95 55 生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔	煮	個人量(克) 檸檬雞柳條(加) 40 20 20 檸檬雞柳條	烤	個人量(克) 酸甜番茄炒蛋 30 番茄 液蛋(加工)	煮	個人量(克) 淺色蔬菜 30 30 淺色蔬菜	川燙	個人量(克) 味噌豆腐湯(豆) 100 非基改豆腐 味噌	煮	個人量(克) 10 適量 豆	醃類： 95.5 脂肪： 22 蛋白質： 26 熱量： 684	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 1.8 2 2.6 0 0
4月25日 星期五 餐數	日式烏龍麵 烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔	炒	個人量(克) 銀芽蒜香魚丁(海)>申請 120 10 10 生鮮鯊魚 豆芽菜 紅蘿蔔	煮	個人量(克) 金針椰菜 50 30 10 金針菇 青花菜	煮	個人量(克) 黃金脆薯(加炸) 20 30 馬鈴薯條	炸	個人量(克) 深色蔬菜 30 30 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 薑絲海芽湯 100 乾海帶芽 薑絲	煮	個人量(克) 2 1	醃類： 97 脂肪： 23 蛋白質： 26.7 熱量： 701.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 1.9 2 2.7 0.1 0

114年4月第五週菜單明細(湖東國小-冠成廠商)

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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 / 饅頭	營養分析	食物類別	份數		
4月28日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	碳香雞排	烤	個人量(克)	滷香豆腐(豆)	煮	個人量(克)	蛋酥鮮筍肉羹(加芡)	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	榨菜肉絲湯(醃)	煮	個人量(克)	醃類： 96.5 脂肪： 21.5 蛋白質： 26.1 熱量： 683.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.8 1.9 2.5 0 0
	白米		115	生鮮雞排		40	非基改豆腐	豆	30	新鮮竹筍 大白菜 肉羹 液蛋(加工)	加	30 20 5 30	深色蔬菜		100	生鮮豬肉 榨菜	醃	10 10			
4月29日 星期二 餐數	胚芽飯	蒸	個人量(克)	泰式打拋豬	烤	個人量(克)	白菜滷	煮	個人量(克)	干丁蝦仁玉米(海豆)	煮	個人量(克)	淺色蔬菜	川燙	個人量(克)	紫菜蛋花湯	煮	個人量(克)	醃類： 97 脂肪： 22 蛋白質： 26.9 熱量： 693.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.9 2 2.5 0 0
	白米 胚芽米		75 40	生鮮豬絞肉 番茄 洋蔥 紅蘿蔔		40 20 10 10	大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 竹筍		40 3 10 20	非基改豆干 非基改玉米粒 生鮮蝦仁	豆 海	30 20 20	淺色蔬菜		100	紫菜 液蛋(加工)	3 10				
4月30日 星期三 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	拿波里炸雞翅(炸)	炸	個人量(克)	蔥燒豬柳條	煮	個人量(克)	芝麻海帶根	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	筍片湯	煮	個人量(克)	醃類： 97 脂肪： 23.5 蛋白質： 26.9 熱量： 707.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 1.9 2 2.8 0 0
	白米		115	生鮮雞翅		40	生鮮豬肉 洋蔥 彩椒 鮮菇		20 15 20 20	海帶根 白芝麻 紅蘿蔔		30 1 10	深色蔬菜		100	新鮮竹筍	10				
月 日 星期四 餐數		蒸	個人量(克)		煮	個人量(克)		煮	個人量(克)		烤	個人量(克)		川燙	個人量(克)		煮	個人量(克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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
月 日 星期五 餐數		炒	個人量(克)		煮	個人量(克)		炸	個人量(克)		煮	個人量(克)		川燙	個人量(克)		煮	個人量(克)	醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 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