

4月1日(二)				4月2日(三)											
五穀飯 肉多多照燒豬肉片 紅絲花椰 樂樂雞(炸) 深色蔬菜 蛋花湯				白米飯 黃金酥香炸魚排(炸海) 紅燒綜合滷味(豆) 玉米炒蛋 淺色蔬菜 金針菇豆皮湯(豆)											
熱量:		脂肪:		熱量:	735大卡	脂肪:	23g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:		蛋白質:		醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	
4月7日(一)				4月8日(二)				4月9日(三)				4月10日(四)			
白米飯 南洋咖哩雞 蒜味深海魚塊(海炸) 海苔大阪蛋蛋燒 淺色蔬菜 蘿蔔湯				五穀飯 甜酸生炒排骨丁(豆) 高湯茶碗蒸 二絲馬鈴薯 深色蔬菜 香菇雞湯+豆漿				白米飯 現炸爆汁雞丁(炸) 黃金穗香炒雞蛋 照燒豬柳 淺色蔬菜 紫菜湯				地瓜飯 醬爆鴨丁 銀芽肉絲 黃金豆腐(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯			
熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	713大卡	脂肪:	25g
醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	95g	蛋白質:	27g
4月14日(一)				4月15日(二)				4月16日(三)				4月17日(四)			
白米飯 蜜醬燒烤大雞翅 甜麵醬燒豬(豆) 蒲瓜燴炒(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 壽喜燒肉片 檸檬烤翅腿 秀珍燴炒大黃瓜 深色蔬菜 丸片湯(加)				白米飯 麥脆炸雞腿(炸) 馬鈴薯燉肉丁 番茄醬炒蛋 淺色蔬菜 冬瓜湯				地瓜飯 酸甜醬爆魷魚(海) 黃金布丁蒸蛋蛋 酥香卡滋雞丁(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	704大卡	脂肪:	24g	熱量:	712大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g
醣類:	95g	蛋白質:	27g	醣類:	97g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g
4月21日(一)				4月22日(二)				4月23日(三)				4月24日(四)			
白米飯 醬香烤豬排 蔥燒豆腐塊(豆) 香濃南洋咖哩雞 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				五穀飯 京醬爆炒鐵板豬 鮮蔬滑蛋 香菇白菜滷(豆) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)				白米飯 經典繼光鹹酥雞(炸) 紅燒肉燥滷蛋(豆) 香炒海帶絲 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 手炒焦糖紅燒豬 沙茶魷魚鮮(海) 紅絲花椰 深色蔬菜 大醬豆腐湯(豆)			
熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	733大卡	脂肪:	24g	熱量:	753大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g
醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g
4月28日(一)				4月29日(二)				4月30日(三)							
白米飯 塔香三杯雞 肉片炒豆干(豆) 秀珍炒玉筍 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯				五穀飯 日式涮涮燒肉丼 吻魚蒸蛋(海) 海根快炒 深色蔬菜 紫菜湯				白米飯 咕咾肉(炸) 魚香豆腐(豆) 香滷蛋 淺色蔬菜 蒲瓜湯							
熱量:	757大卡	脂肪:	25g	熱量:	749大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:	
醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	104g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:	

4月第一週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年4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]

4月第二週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年4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
4月7日 星期一	白米飯	蒸		南洋咖哩雞	煮		蒜味深海魚塊(海炸)	炸		海苔大阪蛋蛋燒	炒		淺色蔬菜	川燙		蘿蔔湯	煮		豆漿	醣類: 101g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 737大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.6 2.2 2.5 0 0
餐數	白米		120	馬鈴薯 紅蘿蔔 生鮮雞腿丁 咖哩粉		45 20 60 2	生鮮水鯊魚肉	海	40	高麗菜 雞蛋 生鮮豬絞肉 海苔 柴魚片 芝麻(熟)	30 55 10 1 1 1	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	白蘿蔔 芹菜		10 2					
4月8日 星期二	五穀飯	蒸		甜酸生炒排骨丁(豆)	炒		高湯茶碗蒸	蒸		三絲馬鈴薯	炒		深色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮		豆漿	醣類: 99g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 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 1.8 2.5 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬排骨丁 生鮮赤肉丁 四分豆干 紅蘿蔔	豆	30 20 30 10	雞蛋		55	馬鈴薯 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	20 10 10 1	深色青菜		120	乾香菇 生鮮雞肉 白蘿蔔 生鮮香菇		10 15 15 10					
4月9日 星期三	白米飯	蒸		現炸爆汁雞丁(炸)	炸		黃金糖香炒雞蛋	炒		照燒豬柳	燒		淺色蔬菜	川燙		紫菜湯	煮			醣類: 100g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 733大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.7 2 2 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞腿丁		55	玉米 雞蛋 紅蘿蔔	30 55 10	生鮮豬肉 洋蔥 照燒醬	40 40 2	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	紫菜 薑		5 1						
4月10日 星期四	地瓜飯	蒸		醬爆鴨丁	燒		銀芽肉絲	炒		黃金豆腐(豆)	蒸		深色蔬菜	川燙		鮮筍湯	煮			醣類: 95g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 713大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.8 2 2.5 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮鴨肉 米血 九層塔 薑片		50 30 1 1	豆芽菜 生鮮豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	60 10 10 10	豆腐 蒜	40 1	深色青菜		120	生鮮筍		30						
4月11日 星期五	義大利麵	拌		旋風炙烤雞腿	烤		高麗燒肉片	炒		滷蛋香菇	滷		深色蔬菜	川燙		黃瓜豆皮湯(豆)	煮			醣類: 102g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741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 2.2 2.7 0 0
餐數	拉麵 生鮮豬絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 洋蔥		150 20 5 5 10	生鮮雞腿		65	高麗菜 生鮮豬肉片 紅蘿蔔	30 10 10	雞蛋 乾香菇 白蘿蔔	55 20 20	深色青菜		120	黃瓜 生鮮豆皮	豆	20 10						

4月第三週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年4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
4月14日 星期一	白米飯	蒸		蜜醬燒烤大雞翅	烤		甜麵醬燒豬(豆)	炒		蒲瓜燴炒(海)	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮			醃類: 95g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 704大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.3 2 2.5 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞翅		65	生鮮豬肉 豆干 甜麵醬		30 30 2	蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蝦米		50 10 10 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米 紅蘿蔔 雞蛋 馬鈴薯		10 3 55 5				
4月15日 星期二	五穀飯	蒸		壽喜燒肉片	炒		檸檬烤翅腿	烤		秀珍燴炒大黃瓜	炒		深色蔬菜	川燙		九片湯(加)	煮			醃類: 97g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 712大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.3 2 2.2 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔		50 20 20 10	生鮮翅小腿		40	大黃瓜 秀珍菇 紅蘿蔔 乾木耳		60 20 5 5	深色青菜		120	九片	加	10				
4月16日 星期三	白米飯	蒸		麥脆炸雞腿(炸)	炸		馬鈴薯燉肉丁	煮		番茄醬炒蛋	炒		淺色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮			醃類: 101g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 737大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 2.1 2.5 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞肉		65	馬鈴薯 生鮮豬肉 紅蘿蔔		30 20 10	雞蛋 洋蔥 番茄醬		55 40 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	冬瓜 薑片 乾香菇		40 1 5				
4月17日 星期四	地瓜飯	蒸		酸甜醬爆魷魚(海)	炒		黃金布丁蒸蛋蛋	蒸		酥香卡滋雞丁(炸)	炸		深色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			醃類: 103g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 745大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.3 3 2 2.5 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮魷魚 洋蔥 紅蘿蔔 白芝麻	海	65 20 10 1	雞蛋		55	生鮮雞腿丁		40	深色青菜		120	豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片	豆	20 20 3 3				
4月18日 星期五	豬絲蛋炒飯	炒		巴比Q烤雞排	烤		鮮炒雙花	炒		小魚干丁花生(海)(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		蔬菜湯	煮			醃類: 106g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 748大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.3 2.1 2.3 2.7 0 0
餐數	白米 玉米 紅蘿蔔 雞蛋 生鮮豬肉絲		120 10 5 30 10	生鮮雞排		60	青花椰 白花椰 紅蘿蔔		25 25 10	小魚乾 花生 豆干		10 10 40	深色青菜		120	大白菜 鮮菇 柴魚片		40 10 1				

4月第四週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年4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
4月21日 星期一	白米飯	蒸		醬香烤豬排	烤		蔥燒豆腐塊(豆)	煮		香濃南洋咖哩雞	煮		淺色蔬菜	川燙		玉米蛋花湯	煮			醃類: 103g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 736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 2.1 2.3 0 0
餐數	白米		120	生鮮豬肉		60	豆腐 洋蔥	豆	30 10	生鮮雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰汁 咖哩粉		30 20 5 5 3	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米 雞蛋 紅蘿蔔		30 30 5				
4月22日 星期二	五穀飯	蒸		京醬爆炒鐵板豬	炒		鮮蔬滑蛋	炒		香菇白菜滷(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		酸辣湯(筍)(豆)	煮			醃類: 100g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 733大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.6 2.1 2.3 0 0
餐數	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔		50 20 10	雞蛋 紅蘿蔔 馬鈴薯 毛豆仁		55 20 10 10	大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 生鮮豆皮 乾香菇		40 10 10 5 5	深色青菜		120	生鮮筍 紅蘿蔔 乾木耳 豆腐 雞蛋		10 3 2 5 30				
4月23日 星期三	白米飯	蒸		經典燻光鹹酥雞(炸)	炸		紅燒肉燥滷蛋(豆)	滷		香炒海帶絲	炒		淺色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮			醃類: 105g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 753大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.9 2 2.7 0 0
餐數	白米		120	生鮮雞腿丁		60	生鮮豬絞肉 豆干 雞蛋	豆	10 10 55	海帶絲 紅蘿蔔		40 20	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	榨菜 生鮮豬肉絲	醃	10 10				
4月24日 星期四	地瓜飯	蒸		手炒焦糖紅燒豬	燒		沙茶魷魚鮮(海)	煮		紅絲花椰	炒		深色蔬菜	川燙		大醬豆腐湯(豆)	煮			醃類: 100g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 733大卡	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.6 2 2.5 0 0
餐數	白米 地瓜		100 50	生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔		40 20 30	生鮮魷魚 紅蘿蔔 洋蔥 乾木耳 沙茶醬		40 20 20 20 1	花椰菜 紅蘿蔔		60 10	深色青菜		120	凍豆腐 洋蔥 味噌大醬	豆	20 20 3				
4月25日 星期五	香香海苔飯	拌		炙烤大雞翅	烤		台南府城肉燥(豆)	滷		腐乳肉香炒高麗	炒		深色蔬菜	川燙		香菇肉絲湯	煮			醃類: 107g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 761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 2.2 2.9 0 0
餐數	白米 海苔粉 芝麻(熟)		100 2 2	生鮮雞翅		65	干丁 生鮮豬絞肉		40 20	生鮮豬絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 豆腐乳		15 35 10 10 3	深色青菜		120	生鮮豬肉絲 乾香菇 生鮮筍 紅蘿蔔		10 5 5 5				

4月第五週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

114年4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]