



4月1日(三)				4月2日(四)			
白米飯 黃金酥香炸魚排(炸海) 紅燒綜合滷味(豆) 麻香蛋 淺色蔬菜 金針菇豆皮湯(豆)				地瓜飯 蔥爆鴨煲(豆) 蜜香翅小腿 海鮮焗烤(海) 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯			
熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g
醣類:	104g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g
4月7日(二)				4月8日(三)			
五穀飯 甜酸生炒排骨丁(豆) 五香米血滷黑輪(加) 三絲馬鈴薯 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 照燒肉片 淺色蔬菜 紫菜湯			
熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g
醣類:	104g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g
4月9日(四)				4月10日(五)			
地瓜飯 板烤雞排 奶油爆菇豬柳 炸魚塊拼四季豆(炸海) 深色蔬菜 鮮筍蛋花湯				香香海苔飯 旋風炙烤雞腿 高麗燒肉片 什錦炒蛋(豆) 深色蔬菜 冬瓜豆皮湯(豆)			
熱量:	740大卡	脂肪:	25g	熱量:	748大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	104g	蛋白質:	27g
4月13日(一)				4月14日(二)			
白米飯 蜜醬燒烤雞翅 甜麵醬燒豬(豆) 豆芽炒肉絲 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)				五穀飯 烤豬里肌 年糕炒塔香三杯雞(冷) 秀珍燴炒豆干絲(豆) 深色蔬菜 九片湯(加)			
熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g
醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g
4月15日(三)				4月16日(四)			
白米飯 麥脆炸雞腿(炸) 馬鈴薯燉肉丁 刺瓜混炒 淺色蔬菜 筍仔肉羹清湯(加)				地瓜飯 酸甜醬爆魷魚(海) 黃金布丁蒸蛋蛋 肉絲炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	727大卡	脂肪:	23g
醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g
4月17日(五)				4月20日(一)			
苔香飯 巴比Q烤雞排 筍干扣肉(醃) 鮮炒蝦皮雙花(海) 深色蔬菜 蔬菜湯				白米飯 醬香烤豬排 蔥燒板豆腐塊(豆) 香濃南洋咖哩雞 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)			
熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	757大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g
4月21日(二)				4月22日(三)			
五穀飯 京醬爆炒鐵板豬 鮮蔬滑蛋(豆) 雞塊x2(炸加) 深色蔬菜 鮮味肉片湯				白米飯 卡啦雞腿排(炸) 肉燥蛋蛋燒 香炒海帶絲 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	748大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g
醣類:	104g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g
4月23日(四)				4月24日(五)			
地瓜飯 烤雞腿 豆豉魚丁(海豆) 紅絲花椰 深色蔬菜 香菇肉絲湯				起司奶油玉米蛋炒飯 燒烤雞翅 鍋燒豚肉 黃金烤蝦捲(加) 深色蔬菜 大醬豆腐湯(豆)			
熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g
4月27日(一)				4月28日(二)			
白米飯 塔香三杯雞 肉片炒豆干(豆) 炒椒鹽甜不辣(加) 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯				五穀飯 日式涮涮燒肉丼 蜜香翅小腿 銀芽肉絲 深色蔬菜 紫菜湯			
熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g
醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g
4月29日(三)				4月30日(四)			
白米飯 鹽酥雞丁(炸) 沙茶魷魚(海) 香滷蛋 淺色蔬菜 冬瓜湯				地瓜飯 嫩烤豬排 馬鈴薯雞丁 吻魚蒸蛋(海) 深色蔬菜 豆腐味噌湯(豆)			
熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g

4月第二週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115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
月																				醣類:	主食類	
日																				脂肪:	豆魚肉蛋類	
餐數																				蛋白質:	蔬菜類	
																				熱量:	油脂類	
																					水果類	
																					奶類	
4月7日	五穀飯	蒸		甜酸生炒排骨丁(豆)	炒		五香米血滷黑輪(加)	滷		三絲馬鈴薯	炒		深色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮			醣類:	主食類	6.3
餐數	白米		80	生鮮排骨肉		30	米血	加	30	馬鈴薯		20	深色青菜		120	乾香菇		10	豆漿	104g	豆魚肉蛋類	2.3
	五穀米		40	生鮮赤肉丁		20	黑輪	加	30	紅蘿蔔		10				生鮮雞肉		15		脂肪:	蔬菜類	2
				四分豆干	豆	30				乾木耳		10				白蘿蔔		30		24g	油脂類	2.5
				紅蘿蔔		10				蒜		1				生鮮香菇		10		蛋白質:	水果類	0
																				27g	奶類	0
																				熱量:		
																					740大卡	
4月8日	白米飯	蒸		現炸爆汁雞丁(炸)	炸		黃金穗香炒雞蛋	炒		照燒肉片	燒		淺色蔬菜	川燙		紫菜湯	煮			醣類:	主食類	6.2
餐數	白米		120	生鮮雞腿丁		55	玉米		30	生鮮豬肉		40	淺色青菜		110	紫菜		5		103g	豆魚肉蛋類	2.3
							雞蛋		55	洋蔥		40	紅蘿蔔		10	生薑		1		脂肪:	蔬菜類	2
							紅蘿蔔		30	照燒醬		2								25g	油脂類	2.5
																				蛋白質:	水果類	0
																				27g	奶類	0
																				熱量:		
																					745大卡	
4月9日	地瓜飯	蒸		板烤雞排	烤		奶油爆菇豬柳	炒		炸魚塊拼四季豆(炸海)	炸		深色蔬菜	川燙		鮮筍蛋花湯	煮			醣類:	主食類	6.1
餐數	白米		100	生鮮雞排		65	生鮮豬柳		30	生鮮水鯊魚肉	海	45	深色青菜		120	生鮮筍		20		102g	豆魚肉蛋類	2.4
	地瓜		50				秀珍菇		30	四季豆		45				雞蛋		20		脂肪:	蔬菜類	2.3
							紅蘿蔔		10							紅蘿蔔		10		25g	油脂類	2.5
							青蔥		1											蛋白質:	水果類	0
							奶油		3											27g	奶類	0
																				熱量:		
																					733大卡	
4月10日	香香海苔飯	拌		旋風炙烤雞腿	烤		高麗燒肉片	炒		什錦炒蛋(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		冬瓜豆皮湯(豆)	煮			醣類:	主食類	6.3
餐數	白米		100	生鮮雞腿		65	高麗菜		30	雞蛋		55	深色青菜		120	冬瓜		30		104g	豆魚肉蛋類	2.4
	海苔粉		2				生鮮豬肉片		10	紅蘿蔔		20				生鮮豆皮	豆	5		脂肪:	蔬菜類	2
	芝麻(熟)		2				紅蘿蔔		10	馬鈴薯		10								25g	油脂類	2.4
							紅蘿蔔		10	冷凍毛豆仁	豆	10								蛋白質:	水果類	0
																				27g	奶類	0
																				熱量:		
																					749大卡	

4月第三週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115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13日 星期一	白米飯	蒸		蜜醬燒烤雞翅	烤		甜麵醬燒豬(豆)	炒		豆芽炒肉絲	炒		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮			醃類:	主食類	6		
	白米		120	生鮮雞翅		65	生鮮豬肉		30	豆芽菜		40	淺色青菜		110	玉米		30	雞蛋	100g	豆魚肉蛋類	2.5		
4月14日 星期二	五穀飯	蒸		烤豬里肌	烤		年糕炒塔香三杯雞(冷)	炒		秀珍炒豆干絲(豆)	炒		深色蔬菜	川燙		貢丸片	加	10		脂肪:	蔬菜類	2		
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉		65	九層塔		1	豆干絲		30	深色青菜		120	貢丸片			25g	25g	油脂類	2.6		
4月15日 星期三	白米飯	蒸		麥脆炸雞腿(炸)	炸		馬鈴薯燉肉丁	煮		刺瓜混炒	炒		淺色蔬菜	川燙		筍仔肉羹清湯(加)	煮			蛋白質:	水果類	0		
	白米		120	生鮮雞腿		65	馬鈴薯		30	大黃瓜		50	淺色青菜		110	生鮮筍		20	肉羹	27g	奶類	0		
4月16日 星期四	地瓜飯	蒸		酸甜醬爆魷魚(海)	炒		黃金布丁蒸蛋蛋	蒸		肉絲炒菇	炒		深色蔬菜	川燙		味噌豆腐湯(豆)	煮			熱量:	奶類	0		
	白米 地瓜		100 50	生鮮魷魚	海	65	雞蛋		55	生鮮豬肉絲		20	深色青菜		120	豆腐	豆	20	103g	103g	豆魚肉蛋類	2.3		
4月17日 星期五	苔香飯	拌		巴比Q烤雞排	烤		筍干扣肉(醃)	滷		鮮炒蝦皮雙花(海)	炒		深色蔬菜	川燙		蔬菜湯	煮			脂肪:	蔬菜類	2		
	白米 海苔粉 芝麻(熟) 柴魚		120 2 2 2	生鮮雞排		60	筍干		40	青花椰		25	深色青菜		120	大白菜		10	鮮菇	25g	25g	油脂類	2.4	
																				熱量:	741大卡			

4月第四週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115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20日 星期一	白米飯	蒸		醬香烤豬排	烤		蔥燒板豆腐塊(豆)	煮		香濃南洋咖哩雞	煮		淺色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	煮			醣類: 106g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 757大卡	主食類	6.2
	白米		120	生鮮豬肉		60	板豆腐 洋蔥	豆 30 40		生鮮雞腿丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰漿 咖哩粉		30 20 30 5 3	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	玉米 雞蛋 紅蘿蔔 馬鈴薯		30 30 10 10			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.3 0 0
4月21日 星期二	五穀飯	蒸		京醬爆炒鐵板豬	炒		鮮蔬滑蛋(豆)	炒		雞塊x2(炸加)	炸		深色蔬菜	川燙		鮮味肉片湯	煮			醣類: 104g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 749大卡	主食類	6
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 白芝麻		50 20 10 1	雞蛋 紅蘿蔔 馬鈴薯 冷凍毛豆仁		55 20 10 10	雞塊	加	50	深色青菜		120	生鮮筍 生鮮豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳		20 10 10 5 5			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.1 2.6 0 0
4月22日 星期三	白米飯	蒸		卡啦雞腿排(炸)	炸		肉燥蛋蛋燒	滷		香炒海帶絲	炒		淺色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮			醣類: 103g 脂肪: 24g 蛋白質: 27g 熱量: 736大卡	主食類	6
	白米		120	生鮮雞腿排		55	生鮮豬絞肉 烏蛋 乾香菇		15 20 20	海帶絲 紅蘿蔔		60 20	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	榨菜 生鮮豬肉絲	醃	10 10			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.2 2.6 0 0
4月23日 星期四	地瓜飯	蒸		烤雞腿	烤		豆豉魚丁(海豆)	煮		紅絲花椰	炒		深色蔬菜	川燙		香菇肉絲湯	煮			醣類: 102g 脂肪: 23g 蛋白質: 27g 熱量: 723大卡	主食類	6.1
	白米 地瓜		100 50	生鮮雞腿		65	生鮮水鯊魚肉 豆腐 紅蘿蔔 豆豉	海 豆 45 40 10 2		花椰菜 紅蘿蔔		60 10	深色青菜		120	生鮮豬肉絲 乾香菇 生鮮筍 紅蘿蔔		10 5 5 5			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.1 2.2 0 0
4月24日 星期五	起司奶油玉米蛋炒飯	烤		燒烤雞翅	烤		鍋燒豚肉	炒		黃金烤蝦捲(加)	烤		深色蔬菜	川燙		大醬豆腐湯(豆)	煮			醣類: 102g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 741大卡	主食類	6.1
	白米 起司絲 生鮮豬絞肉 玉米粒 雞蛋 奶油		110 10 10 10 55 2	生鮮雞翅		60	生鮮豬肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥		20 10 40 10 1	蝦捲	加	30	深色青菜		120	凍豆腐 洋蔥 味噌	豆	20 20 3			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.5 0 0

4月第五週菜單明細(湖東國小-正惠心便當工廠)

115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27日 星期一	白米飯	蒸		塔香三杯雞	炒		肉片炒豆干(豆)	炒		炒椒鹽甜不辣(加)	炒		淺色蔬菜	川燙		蔬菜蛋花湯	煮			醃類:	主食類	6
	白米		120	九層塔 生鮮雞腿丁 薑片		1 50 2	生鮮豬肉片 豆干 紅蘿蔔		20 20 10	甜不辣 芹菜 紅蘿蔔	加	40 20 5	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	大白菜 雞蛋 紅蘿蔔		30 30 5		100g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 733大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.6 0 0
4月28日 星期二	五穀飯	蒸		日式涮涮燒肉丼	炒		蜜香翅小腿	烤		銀芽肉絲	炒		深色蔬菜	川燙		紫菜湯	煮			醃類:	主食類	6
	白米 五穀米		80 40	生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔		50 30 10	生鮮翅小腿		40	豆芽菜 生鮮豬肉 紅蘿蔔 乾木耳		40 10 10 10	深色青菜		120	紫菜 生薑		5 1		100g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 733大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.6 0 0
4月29日 星期三	白米飯	蒸		鹽酥雞丁(炸)	炸		沙茶魷魚(海)	炒		香滷蛋	滷		淺色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮			醃類:	主食類	6.1
	白米		120	生鮮雞腿丁		55	生鮮魷魚 生鮮筍 紅蘿蔔 九層塔 沙茶醬	海	45 20 10 1 3	雞蛋		55	淺色青菜 紅蘿蔔		110 10	冬瓜 薑片 乾香菇		40 1 5		102g 脂肪: 23g 蛋白質: 27g 熱量: 723大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2 2.2 0 0
4月30日 星期四	地瓜飯	蒸		嫩烤豬排	烤		馬鈴薯雞丁	煮		吻魚蒸蛋(海)	蒸		深色蔬菜	川燙		豆腐味噌湯(豆)	煮			醃類:	主食類	6.2
	白米 地瓜		100 50	生鮮豬肉		60	馬鈴薯 生鮮雞腿丁 紅蘿蔔		50 20 30	吻仔魚 雞蛋 秀珍菇	海	10 55 50	深色青菜		120	豆腐 味噌 柴魚片	豆	40 5 1		103g 脂肪: 25g 蛋白質: 27g 熱量: 745大卡	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2 2.5 0 0
月 日																				醃類:	主食類	
																					脂肪: 蛋白質: 熱量:	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類