

湖東國小-冠成115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 4月1日			星期四 4月2日			星期五 4月3日		
						白米飯 香酥雞排(炸) 紅蔥肉醬(豆) 瓜瓜炒肉 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			地瓜飯 蒜泥白肉 青花蝦仁(海) 酸菜豆腐鍋(醃豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			清明/兒童節連假		
熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 698.1	脂肪: 22.5	糖類: 23	熱量: 721.8	脂肪: 25.5	糖類: 25.5	熱量: 737.9	脂肪: 25.5	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0
0	0	0	97	97	26.9	100	100	28.7	95.5	95.5	31.6	0	0	0
4月6日			4月7日			4月8日			4月9日			4月10日		
清明/兒童節連假			燕麥飯 板烤雞排 阿婆肉燥(豆) 混炒刺瓜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			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 鐵路排骨 台式滷味(豆加) 黃金玉米炒蛋 淺色蔬菜 鮮菇肉絲竹筍湯+豆漿			古早味油蔥拌麵 蔥爆魷魚(海)-申請 小瓜豆腐(豆) 香酥翅小腿(炸) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 755.5	脂肪: 25.5	糖類: 26	熱量: 746.4	脂肪: 26	糖類: 26	熱量: 735	脂肪: 22.5g	糖類: 25	熱量: 731.8	脂肪: 25	糖類: 25
0	0	0	100	100	31.5	97	97	31.1	103	103	26.8g	97	97	29.7
4月13日			4月14日			4月15日			4月16日			4月17日		
白米飯 三杯米血炒鴨(加) 清甜絲瓜炒蛋 油蔥高麗菜 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 香酥魚排(海炸)-申請 泰式打拋豬 小黃瓜玉米筍 深色蔬菜 海芽蛋花湯			地瓜飯 梅干扣肉(醃) 白菜寬粉 醬汁豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜豬血湯(醃)			肉燥拌飯 檸檬雞翅 五香滷蛋 彩椒炒豚肉 深色蔬菜 豆腐筍菇湯(豆)		
熱量: 725.2	脂肪: 24	糖類: 24	熱量: 732.7	脂肪: 25.5	糖類: 25	熱量: 728.6	脂肪: 25	糖類: 23.5	熱量: 708.7	脂肪: 23.5	糖類: 23.5	熱量: 730.8	脂肪: 24	糖類: 24
97.5	97.5	29.8	95	95	30.8	97.5	97.5	28.4	95.5	95.5	28.8	100	100	28.7
4月20日			4月21日			4月22日			4月23日			4月24日		
白米飯 醬燒豬排 蔬菜筍菇豆腐鍋(豆) 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯			糙米飯 黃金咖哩雞 涮涮肉 日式關東煮(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯			白米飯 香香雞排(炸) 五香碎肉(醃) 芝麻海帶根 深色蔬菜 金針蛋花湯			地瓜飯 古早味滷肉 檸檬翅小腿 小瓜玉筍 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			日式烏龍麵 蒜香清蒸魚丁(海)-申請 金針甘藍 黃金脆薯(炸加) 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)		
熱量: 690.8	脂肪: 22	糖類: 22	熱量: 693.6	脂肪: 22	糖類: 23	熱量: 707.4	脂肪: 23.5	糖類: 23	熱量: 698.6	脂肪: 23	糖類: 23	熱量: 705.5	脂肪: 23.5	糖類: 23.5
97	97	26.2	97	97	26.9	97	97	26.9	95.5	95.5	27.4	96	96	27.5
4月27日			4月28日			4月29日			4月30日					
白米飯 碳香雞排 滷香豆腐(豆) 沙茶部隊鍋 深色蔬菜 鮮菇雞蛋湯			胚芽飯 紅燒海陸魷魚雞丁(海)-申請 客家小炒(豆) 人氣洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 味噌紫菜湯			白米飯 脆皮炸雞翅(炸) 滑蛋洋蔥炒肉片 毛豆蝦仁玉米(海豆) 深色蔬菜 豆腐湯			地瓜飯 日式洋芋燉肉 筍片海茸 香酥魚塊(海加炸) 淺色蔬菜 柴香高麗菜湯					
熱量: 700.9	脂肪: 22.5	糖類: 22.5	熱量: 772.9	脂肪: 26.5	糖類: 26.5	熱量: 733.9	脂肪: 25.5	糖類: 25.5	熱量: 727.7	脂肪: 24.5	糖類: 24.5	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0
97	97	27.6	100	100	33.6	96.5	96.5	29.6	97	97	28.3	0	0	0

115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	副菜	備註	湯	備註	水果/乳品/穀類	營養分析	食物類別	份數					
月	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:	主食類	0
日																			脂肪:	豆魚肉蛋類	0
星期																			蛋白質:	蔬菜類	0
一																			熱量:	油脂類	0
餐數																			0	水果類	0
																			0	奶類	0
																			0		
月	0	蒸	個人量(克)	0	煮	個人量(克)	0	烤	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:	主食類	5.8
日																			脂肪:	豆魚肉蛋類	1.9
星期																			蛋白質:	蔬菜類	2
二																			熱量:	油脂類	2.6
餐數																			698.1	水果類	0
																				奶類	0
4月	白米飯	蒸	個人量(克)	香酥雞排(炸)	炸	個人量(克)	紅蔥肉醬(豆)	煮	個人量(克)	瓜瓜炒肉	煮	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	玉米濃湯(次)	煮	個人量(克)	醃類:	主食類	6
1日	白米		120	生鮮雞排		45	非基改豆干	豆	25	小黃瓜		30	深色蔬菜		100	非基改玉米粒		20	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.1
星期三							紅蘿蔔		15	紅蘿蔔		10				玉米濃湯粉		適量	蛋白質:	蔬菜類	2
餐數							新鮮豬絞肉		15	鮮菇		20							23	油脂類	2.5
							油蔥酥		1	新鮮竹筍		20							28.7	水果類	0
										生鮮豬肉		10							熱量:	奶類	0
																			721.8		
4月	地瓜飯	蒸	個人量(克)	蒜泥白肉	煮	個人量(克)	青花蝦仁(海)	煮	個人量(克)	酸菜豆腐鍋(酸豆)	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:	主食類	5.7
2日	白米 地瓜		85 55	生鮮豬肉		40	青花菜		30	非基改豆腐	豆	20	淺色蔬菜		100	液蛋(加工)		40	脂肪:	豆魚肉蛋類	2.6
星期四							生鮮蝦仁	海	20	大白菜		30				紫菜		3	蛋白質:	蔬菜類	2
餐數										酸白菜	醃	20							31.6	油脂類	2.5
										生鮮豬肉		10							熱量:	水果類	0
																			737.9	奶類	0
4月	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:	主食類	0
3日																			脂肪:	豆魚肉蛋類	0
星期五																			蛋白質:	蔬菜類	0
餐數																			0	油脂類	0
																			0	水果類	0
																			0	奶類	0
																			0		

115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	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6日 星期一 餐數	0	蒸	個人量(克)	0	烤	個人量(克)	清明/兒童節連假	煮	個人量(克)	0	煮	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			
4月7日 星期二 餐數	燕麥飯 白米 燕麥	蒸	個人量(克) 70 40	板烤雞排 生鮮雞排	烤	個人量(克) 40	阿婆肉燥(豆) 生鮮豬絞肉 醬碎瓜 非基改豆干	煮	個人量(克) 30 10 15	混炒刺瓜 大黃瓜 紅蘿蔔 黑木耳 生鮮豬肉	煮	個人量(克) 40 10 20 10	深色蔬菜 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 100	味噌豆腐湯(豆) 非基改豆腐 味噌	煮	個人量(克) 20 適量	醃類: 100 脂肪: 25.5 蛋白質: 31.5 熱量: 755.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2 2.6 0 0
4月8日 星期三 餐數	白米飯 白米	蒸	個人量(克) 115	鹽酥香香雞(炸) 生鮮雞肉	炸	個人量(克) 50	番茄蔬菜鍋(豆) 番茄 高麗菜 非基改豆皮 紅蘿蔔	煮	個人量(克) 30 30 15 10	香Q滷蛋 白煮蛋	滷	個人量(克) 30	深色蔬菜 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 100	紫菜小魚乾湯(海) 紫菜 小魚乾	煮	個人量(克) 3 2	醃類: 97 脂肪: 26 蛋白質: 31.1 熱量: 746.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2 2.7 0 0
4月9日 星期四 餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸	個人量(克) 80 55	鐵路排骨 生鮮豬肉	烤	個人量(克) 40	台式滷味(豆加) 非基改豆干 米血 白蘿蔔	煮	個人量(克) 20 20 40	黃金玉米炒蛋 液蛋(加工) 非基改玉米粒 洋蔥	煮	個人量(克) 40 15 20	淺色蔬菜 淺色蔬菜	川燙	個人量(克) 100	鮮菇肉絲竹筍湯+豆漿 鮮菇 生鮮豬肉 新鮮竹筍	煮	個人量(克) 20 5 20	豆漿一瓶 醃類: 95.5 脂肪: 25 蛋白質: 30.2 熱量: 727.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.4 2 2.6 0 0
4月10日 星期五 餐數	古早味油蔥拌麵 油麵條 高麗菜 紅蘿蔔 油蔥酥 生鮮豬肉	炒	個人量(克) 150 20 10 適量 10	蔥爆魷魚(海)-申請 生鮮魷魚圈 洋蔥 鮮菇	煮	個人量(克) 60 20 30	小瓜豆腐(豆) 非基改豆腐 小黃瓜	煮	個人量(克) 30 30	香酥翅小腿(炸) 生鮮翅小腿	炸	個人量(克) 30	深色蔬菜 深色蔬菜	川燙	個人量(克) 100	玉米濃湯(苡) 非基改玉米粒 玉米濃湯粉	煮	個人量(克) 20 適量	醃類: 97 脂肪: 25 蛋白質: 29.7 熱量: 731.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.3 2 2.7 0 0

115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13日 星期一 餐數	白米飯	蒸	三杯米血炒鴨(加)	煮	清甜絲瓜炒蛋	煮	油蔥高麗菜	煮	深色蔬菜	川燙	筍菇湯	煮		醃類:	主食類	5.8
	白米		100	生鮮鴨肉 米血 紅蘿蔔	加	40 20 10	絲瓜 液蛋(加工) 紅蘿蔔	40 50 10	高麗菜 油蔥酥	30 2	深色蔬菜	100	鮮菇 新鮮竹筍	10 15	脂肪:	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
4月14日 星期二 餐數	五穀飯	蒸	菲力雞排	烤	白菜貢丸(加)	煮	麻婆豆腐(豆)	煮	淺色蔬菜	川燙	菜頭湯	煮		醃類:	主食類	5.7
	白米 五穀米		75 40	生鮮雞排	加	40 20 10	大白菜 貢丸 紅蘿蔔	40 20 10	生鮮豬絞肉 非基改豆腐 紅蘿蔔	15 30 10	淺色蔬菜	100	白蘿蔔	30	脂肪:	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.9 油脂類 2.6 水果類 0 奶類 0
4月15日 星期三 餐數	白米飯	煮	香酥魚排(海炸)申請	炸	泰式打拋豬	煮	小黃瓜玉米筍	煮	深色蔬菜	川燙	海芽蛋花湯	煮		醃類:	主食類	5.8
	白米		115	生鮮甘仔魚	海	50	生鮮豬絞肉 番茄 洋蔥	15 20 20	小黃瓜 玉米筍 新鮮竹筍 紅蘿蔔	20 15 20 5	深色蔬菜	100	乾海帶芽 液蛋(加工)	2 40	脂肪:	豆魚肉蛋類 2.1 蔬菜類 2.1 油脂類 2.9 水果類 0 奶類 0
4月16日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	梅干扣肉(醃)	煮	白菜寬粉	煮	醬汁豆腐(豆)	煮	淺色蔬菜	川燙	榨菜豬血湯(醃)	煮		醃類:	主食類	5.7
	白米 地瓜		80 55	生鮮豬肉 梅乾菜 筍乾	醃 醃	40 15 20	大白菜 寬粉 生鮮豬絞肉 紅蘿蔔	40 10 10 10	非基改豆腐 豆	30	淺色蔬菜	100	豬血 榨菜	20 5	脂肪:	豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
4月17日 星期五 餐數	肉燥拌飯	炒	檸檬雞翅	烤	五香滷蛋	煮	彩椒炒豚肉	煮	深色蔬菜	川燙	豆腐菇菇湯(豆)	煮		醃類:	主食類	6
	白米 紅蘿蔔 冷凍青豆仁 非基改玉米粒 生鮮豬絞肉		115 10 10 10	生鮮雞翅		40	白煮蛋	40	生鮮豬肉 彩椒 新鮮竹筍 小黃瓜	15 20 30 20	深色蔬菜	100	非基改豆腐 鮮菇	15 20	脂肪:	豆魚肉蛋類 2.1 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0
														熱量:		730.8

115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 / 燻頭	營養分析	食物類別	份數
4月20日 星期一 餐數	白米飯	蒸	醬燒豬排	烤	蔬菜菇菇豆腐(豆)	煮	滑嫩蒸蛋	蒸	深色蔬菜	川燙	薑絲冬瓜湯	煮	醃類:	主食類	5.8	
	白米	115	生鮮豬肉	40	鮮菇 非基改豆腐 高麗菜	20 20 10	液蛋(加工)	冷	50	深色蔬菜	100	冬瓜 薑絲	20 1	97	豆魚肉蛋類	1.8
4月21日 星期二 餐數	糙米飯	蒸	黃金咖哩雞	煮	涮涮肉	煮	日式關東煮(豆)	煮	淺色蔬菜	川燙	鮮筍湯	煮	醃類:	主食類	5.8	
	白米 糙米	70 40	生鮮雞肉 洋芋 紅蘿蔔 咖哩粉	40 30 10 適量	生鮮豬肉	25	白蘿蔔 海帶 非基改豆腐 鮮菇	30 20 20 20	淺色蔬菜	100	新鮮竹筍	20	97	豆魚肉蛋類	1.9	
4月22日 星期三 餐數	白米飯	蒸	香香雞排(炸)	炸	五香碎肉(醃)	煮	芝麻海帶根	煮	深色蔬菜	川燙	金針蛋花湯	煮	醃類:	主食類	5.8	
	白米	115	生鮮雞排	40	生鮮豬絞肉 非基改豆干 醬碎瓜	20 20 20	海帶根 白芝麻	30 1	深色蔬菜	100	金針菇 液蛋(加工) 紫菜	10 10 2	97	豆魚肉蛋類	1.9	
4月23日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	古早味滷肉	煮	檸檬翅小腿	烤	小瓜玉筍	煮	淺色蔬菜	川燙	味噌豆腐湯(豆)	煮	醃類:	主食類	5.7	
	白米 地瓜	95 55	生鮮豬肉 紅蘿蔔 白蘿蔔	40 20 20	生鮮翅小腿	30	小黃瓜 玉米筍 鮮菇 白蘿蔔	20 20 20 20	淺色蔬菜	100	非基改豆腐 味噌	10 適量	95.5	豆魚肉蛋類	2	
4月24日 星期五 餐數	日式烏龍麵	炒	蒜香清蒸魚(海)申請	蒸	金針甘藍	煮	黃金脆薯(炸加)	炸	深色蔬菜	川燙	港式酸辣湯(豆芡)	煮	醃類:	主食類	5.7	
	烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔 生鮮豬肉	160 10 10 15	生鮮鯊魚 大白菜 紅蘿蔔	50 30 10	金針菇 高麗菜 紅蘿蔔	20 20 10	馬鈴薯條	加	30	深色蔬菜	100	豬血 非基改豆腐 新鮮竹筍	20 20 10	96	豆魚肉蛋類	2

脂肪:	22	2.6
蛋白質:	26.2	0
熱量:	690.8	
脂肪:	22	2.5
蛋白質:	26.9	0
熱量:	693.6	
脂肪:	23.5	2.8
蛋白質:	26.9	0
熱量:	707.1	
脂肪:	23	2.6
蛋白質:	27.4	0
熱量:	698.6	
脂肪:	23.5	2.7
蛋白質:	27.5	0
熱量:	705.5	

115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	副菜	備註	湯	備註	水果 / 乳品 / 燻頭	營養分析	食物類別	份數
4月27日 星期一 餐數	白米飯 白米	蒸 個人量(克) 105	碳香雞排 生鮮雞排	烤 個人量(克) 40	滷香豆腐(豆) 非基改豆腐	煮 個人量(克) 30	沙茶部隊鍋 新鮮竹筍 高麗菜 紅蘿蔔 生鮮豬肉	煮 個人量(克) 30 30 5 15	深色蔬菜	川燙 個人量(克) 100	鮮菇雞蛋湯 鮮菇 液蛋(加工)	煮 個人量(克) 10 30	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28日 星期二 餐數	胚芽飯 白米 胚芽米	蒸 個人量(克) 80 40	紅燒海陸雙魚丁(海+中頭) 生鮮雞肉 生鮮魷魚圈 紅蘿蔔 九層塔	煮 個人量(克) 30 50 10 1	客家小炒(豆) 生鮮豬肉 非基改豆干 紅蘿蔔	煮 個人量(克) 15 20 5	人氣洋蔥炒蛋 液蛋(加工) 洋蔥 紅蘿蔔	煮 個人量(克) 40 30 10	淺色蔬菜	川燙 個人量(克) 100	味噌紫菜湯 紫菜 味噌	煮 個人量(克) 3 適量	醃類: 100 脂肪: 26.5 蛋白質: 33.6 熱量: 772.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.8 2 2.5 0 0	
4月29日 星期三 餐數	白米飯 白米	蒸 個人量(克) 110	脆皮炸雞翅(炸) 生鮮雞翅	炸 個人量(克) 40	滑蛋洋蔥炒肉片 生鮮豬肉 洋蔥 高麗菜 液蛋(加工)	煮 個人量(克) 20 20 30 40	毛豆蝦仁玉米(海豆) 毛豆仁 非基改玉米粒 生鮮蝦仁 紅蘿蔔 洋芋	煮 個人量(克) 15 20 15 20 20	深色蔬菜	川燙 個人量(克) 100	豆腐湯 非基改豆腐	煮 個人量(克) 10	醃類: 96.5 脂肪: 25.5 蛋白質: 29.6 熱量: 733.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.3 1.9 2.8 0 0	
4月30日 星期四 餐數	地瓜飯 白米 地瓜	蒸 個人量(克) 80 55	日式洋芋燉肉 生鮮豬肉 洋芋 紅蘿蔔	煮 個人量(克) 50 30 10	筍片海茸 新鮮竹筍 海帶茸 紅蘿蔔	煮 個人量(克) 30 20 5	香酥魚塊(海加炸) 香酥魚柳	炸 個人量(克) 40	淺色蔬菜	川燙 個人量(克) 100	柴香高麗菜湯 高麗菜 柴魚片	煮 個人量(克) 30 1	醃類: 97 脂肪: 24.5 蛋白質: 28.3 熱量: 721.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.1 2 2.8 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	