

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

115年11月2日-11月6日第一週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數		
11月2日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	卡茲鹽酥雞(炸)	炸	個人量(克)	韓式肉片	煮	個人量(克)	小魚炒豆干(豆)(海)	炒	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	紫菜蛋花湯	煮	個人量(克)	醃類： 97.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 27.6g 熱量： 716.4K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.3 1.5 2.5 0 0
	白米		100	生鮮雞肉		60	甘藍 生鮮豬肉片 胡蘿蔔 大蒜 辣椒		50 20 1 0.5 0.5	豆干 小魚乾	豆 海	40 3	蔬菜		100	紫菜 雞蛋 粉薑		1 10 1			
11月3日 星期二 餐數	五穀飯	蒸		新鮮肉排	滷		冬瓜燜雞	煮		香菇蒸蛋	蒸		淺色蔬菜	川燙		蔬菜肉絲湯	煮		醃類： 103.5g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.8g 熱量： 736.7K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.3 2.2 1.8 2.5 0 0
	白米 五穀米		60 40	生鮮豬里肌肉排		40	生鮮雞肉 冬瓜		40 50	香菇 雞蛋		3 50	蔬菜		100	甘藍 生鮮後腿豬肉絲 胡蘿蔔 木耳		30 10 1 1			
11月4日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		燒烤雞腿	烤		絞肉滷蛋	煮		花椰菜拌蝦仁(海)	煮		深色蔬菜	川燙		菜頭香菇湯	煮		醃類： 100.0g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.4g 熱量： 721.1K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.2 2 2.5 0 0
	白米		100	生鮮雞腿		60	生鮮豬絞肉 雞水煮蛋		5 55	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 生鮮蝦仁	海	70 1 10	蔬菜		100	白蘿蔔 香菇 杏鮑菇		20 1 10			
11月5日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		雙拼魚丁(海)(炸)-申請	炸		古早味肉燥(醃)	煮		油蔥高麗菜	煮		有機蔬菜	川燙		柴魚豆腐湯(海)(豆)	煮		醃類： 106.0g 脂肪： 23.0g 蛋白質： 27.5g 熱量： 741.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.1 2 2.5 0 0
	白米 地瓜		90 50	生鮮水鯊魚肉 杏鮑菇	海	40 20	醃漬花胡瓜 生鮮豬絞肉 油蔥酥	醃	28 30 1	甘藍 油蔥酥 胡蘿蔔 生鮮豬絞肉		50 1 1 3	蔬菜		100	味噌 傳統豆腐 粉薑 柴魚片	豆 海	1 30 1 1			
11月6日 星期五 餐數	麻油海苔拌飯	煮		香烤雞翅	烤		細嫩豆腐(加)	烤		東北豬肉白菜鍋(醃)	煮		深色蔬菜	川燙		冬瓜鮮菇湯	煮		醃類： 108.0g 脂肪： 23.0g 蛋白質： 27.8g 熱量： 750.2K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.1 2.1 2.5 0 0
	白米 海苔 白芝麻		90 1 1	生鮮雞翅		60	細嫩豆腐	加	60	酸白菜 結球白菜 菇類 胡蘿蔔 生鮮豬肉片	醃	15 40 10 1 15	蔬菜		100	冬瓜 菇類 粉薑		30 10 1			

115年11月9日-11月13日第二週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數		
11月9日 星期一 餐數	香Q米飯	蒸	個人量(克)	宮保雞丁(豆)	煮	個人量(克)	雙拼魚條(海加)(炸)	炸	個人量(克)	蕃茄炒蛋	炒	個人量(克)	深色蔬菜	川燙	個人量(克)	竹筍湯	煮	個人量(克)	醃類： 99.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.0g 熱量： 726.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.3 1.9 2.5 0 0
	白米		100	豆干 生鮮雞肉	豆	30 30	鯰魚肉 杏鮑菇	海加	30 20	蕃茄 雞蛋		40 40	蔬菜		100	新鮮麻竹筍		30			
11月10日 星期二 餐數	糙米飯	蒸		脆皮雞翅	烤		家常豆腐(豆)	煮		繡紛魷魚丸(海加)	烤		淺色蔬菜	川燙		香菇雞湯/獎勵金豆奶	煮		獎勵金豆奶 98.0g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 27.7g 熱量： 718.8K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.3 1.6 2.5 0 0
	白米 糙粳米		60 40	生鮮雞翅		70	傳統豆腐 冷凍毛豆仁 生鮮豬絞肉	豆 豆 豆	50 5 5	冷凍青花菜 冷凍魷魚丸	海加	30 30	蔬菜		100	杏鮑菇 乾香菇 生鮮雞胸肉		30 1 15			
11月11日 星期三 餐數	香Q米飯	蒸		咕咾雞肉丁(炸)	炸		特濃咖哩	煮		國宴白菜西魯肉	煮		深色蔬菜	川燙		榨菜肉絲湯(醃)	煮		醃類： 99.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.0g 熱量： 726.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.3 1.9 2.5 0 0
	白米		100	生鮮雞肉		70	馬鈴薯 生鮮豬絞肉 胡蘿蔔 咖哩粉		45 10 5 1	菇類 結球白菜 生鮮豬肉片 乾香菇絲 胡蘿蔔		10 50 15 1 1	蔬菜		100	榨菜 生鮮豬後腿肉絲 粉薑	醃	30 10 1			
11月12日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸		蒜香中卷(豆)(海)-申請	煮		元氣豬肉排	滷		花椰炒菇菇	煮		有機蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	芡		醃類： 105.0g 脂肪： 23.0g 蛋白質： 28.0g 熱量： 739.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.1 1.9 2.5 0 0
	白米 地瓜		90 50	生鮮阿根廷魷 豆干	海豆	60 10	生鮮豬里肌肉排		40	冷凍花椰菜 乾香菇絲 金針菇 胡蘿蔔		80 1 10 1	蔬菜		100	冷凍玉米粒 雞蛋		20 10			
11月13日 星期五 餐數	香菇肉燥乾麵	煮		招牌香嫩雞腿	烤		雙色豆干(豆)	煮		蛋酥高麗菜	炒		深色蔬菜	川燙		味噌昆布湯	煮		醃類： 94.0g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 28.8g 熱量： 716.2K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	4.5 2.5 2.3 2.5 0 0
	洋蔥 生鮮豬絞肉 麵條 綠豆芽 乾香菇絲 胡蘿蔔		10 10 135 35 0.5 3	生鮮雞腿		60	白蘿蔔 豆干 黑豆干 胡蘿蔔	豆 豆 豆	30 15 15 5	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 生鮮豬絞肉		3 50 1 1 5	蔬菜		100	味噌 乾裙帶菜 粉薑		1 5 1			

115年11月16日-11月20日第三週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示 豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

[illegible]

115年11月23日--11月27日 第四週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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	營養分析	食物類別	份數
11月23日 星期一	香Q米飯	蒸	個人量 (克)	卡啦雞腿堡肉(加)(炸)	炸	個人量 (克)	菜脯蛋(醃)	炒	個人量 (克)	韓式豆腐(豆)	煮	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	蘿蔔香菇湯	煮	個人量 (克)	醃類： 99.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.0g 熱量： 726.0K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.3 1.9 2.5 0 0	
餐數	白米		100	雞腿堡肉	加	50	蘿蔔乾 雞蛋	20 40		傳統豆腐 結球白菜 胡蘿蔔 菇類	豆	20 50 1 10		100	白蘿蔔 香菇 杏鮑菇	20 1 10						
11月24日 星期二	糙米飯	蒸		蜜香雞翅	烤		蒜香毛豆莢(豆)	炒		咖哩豬肉	煮		淺色蔬菜	川燙		鮮蔬蛋花湯	煮		醃類： 104.5g 脂肪： 24.0g 蛋白質： 28.6g 熱量： 748.4K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.3 1.7 2.5 0 0	
餐數	糙粳米 白米		40 60	生鮮雞翅		60	帶夾毛豆 杏鮑菇	25 40		馬鈴薯 生鮮豬肉丁 胡蘿蔔 咖哩粉	40 20 5 1		100	甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	30 10 1 1							
11月25日 星期三	香Q米飯	蒸		香烤雞排	烤		壽喜燒肉片	煮		豆干滷蛋(豆)	煮		深色蔬菜	川燙		玉米濃湯(芡)	芡		醃類： 103.0g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.7g 熱量： 734.3K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.3 2.2 1.7 2.5 0 0	
餐數	白米		100	生鮮雞排		60	綠豆芽 生鮮豬肉片 胡蘿蔔 洋蔥	60 15 1 10		豆干 雞水煮蛋	豆	30 55		100	冷凍玉米粒 雞蛋	20 10						
11月26日 星期四	地瓜飯	蒸		酥炸魚塊(海)(炸)-申請	炸		香噴噴肉燥(豆)	煮		珍味白花菜	煮		有機蔬菜	川燙		海芽蛋花湯	煮		醃類： 105.0g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 28.0g 熱量： 743.5K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.4 2.2 1.8 2.5 0 0	
餐數	白米 地瓜		90 50	生鮮水鯊魚肉 杏鮑菇	海	40 20	生鮮豬絞肉 豆干	10 45		冷凍花椰菜 乾香菇絲 胡蘿蔔 菇類	60 1 1 5		100	乾裙帶菜 雞蛋 粉薑	5 10 1							
11月27日 星期五	蝦仁炒飯(海)	煮		日式豬里肌	滷		獅子頭(加)	蒸		酢醬高麗菜	煮		深色蔬菜	川燙		香菇雞湯	煮		醃類： 100.0g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 28.8g 熱量： 735.7K	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.4 2.5 0 0	
餐數	白米 冷凍毛豆仁 生鮮蝦仁 生鮮豬絞肉 洋蔥	豆 海	90 1 10 10 10	生鮮豬里肌肉排		40	獅子頭	加	30	油蔥酥 胡蘿蔔 甘藍 生鮮豬絞肉	1 1 60 5		100	杏鮑菇 乾香菇 生鮮雞胸肉	30 1 15							

115年11月30日 第五週菜單明細(湖東國小--承富)

食材以可食量標示

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

[illegible]