

															

員林國小 110年4月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷

營養師 鄧羽婷
證書字號 007265號

			4月1日(四) 糙米飯 豆乳雞(炸) 蘿蔔燒肉 鮮筍羹(芡) 淺色蔬菜 冬瓜大骨湯 熱量: 687.9 脂肪: 21.5 醣類: 96.3 蛋白質: 27.3					
 please smile :)			4月6日(二) 地瓜飯 蔥燒豬里肌 麻婆豆腐(豆) 紅蔘炒蛋 淺色蔬菜 刺瓜排骨湯 熱量: 687 脂肪: 23 醣類: 94 蛋白質: 26			4月7日(三) 寶島白飯 板烤雞腿排 白菜壽喜燒 醬炒甜不辣(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡) 熱量: 699 脂肪: 23 醣類: 96.5 蛋白質: 26.5		
4月12日(一) 寶島白飯+芝麻包(冷主) 醬香燒豬排 蕃茄炒蛋 白菜肉丸子 深色蔬菜 廟口麵線湯 熱量: 689.9 脂肪: 21.5 醣類: 97 蛋白質: 27.1			4月13日(二) 地瓜飯 香酥炸雞排(炸) 黑胡椒豬柳 青花菜炒菇 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯 熱量: 745.3 脂肪: 24.5 醣類: 104.7 蛋白質: 26.5			4月14日(三) 寶島白飯 義式烤雞腿 四寶肉燥(豆)(醃) 杏鮑菇佐洋蔥圈(加)(炸) 深色蔬菜 酸菜豬血湯(醃) 熱量: 727.1 脂肪: 23.5 醣類: 103.5 蛋白質: 25.4		
4月19日(一) 寶島白飯 泰式咕咕雞 南洋咖哩鮮蔬 甘梅地瓜條(加)(炸) 深色蔬菜 黃瓜大骨湯 熱量: 712.5 脂肪: 22.5 醣類: 100.5 蛋白質: 27			4月20日(二) 地瓜飯 黃金魚片(炸)(海) 冬瓜燒鴨(豆) 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 熱量: 755.4 脂肪: 23 醣類: 108 蛋白質: 29.1			4月21日(三) 寶島白飯 燒烤雞排 京醬肉絲 絲瓜麵線 深色蔬菜 竹筍排骨湯 熱量: 689.4 脂肪: 21 醣類: 99.5 蛋白質: 25.6		
4月26日(一) 寶島白飯+小肉包(冷主) 糖醋咕咾肉 蘑菇鮮蔬 砂鍋肉丸子 深色蔬菜 筍絲蛋花湯 熱量: 668 脂肪: 22 醣類: 91.5 蛋白質: 26			4月27日(二) 地瓜飯 香草烤雞腿 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 洋蔥滑蛋 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯 熱量: 712.5 脂肪: 22.5 醣類: 102.5 蛋白質: 25			4月28日(三) 寶島白飯 蜜汁烤豬排 筍乾燒肉(醃) 高麗菜炒粉絲 深色蔬菜 味噌海芽湯(豆)(海) 熱量: 699.5 脂肪: 21.5 醣類: 100.5 蛋白質: 26		
4月29日(四) 燕麥飯 菲力雞排 泰式打拋豬(醃) 三絲海帶(豆) 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯 熱量: 676.3 脂肪: 21.5 醣類: 95 蛋白質: 26			4月30日(五) 古早味油飯(海) 杏子炸豬排(炸) 古早味滷蛋 沙爹小瓜炒菇 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆) 熱量: 706 脂肪: 22.8 醣類: 98 蛋白質: 27.2					



臺灣豬證明標章防偽，QRcode一掃解決
標章編號：B000775

王子便當廠商菜單 員林國小

菜單設計者：邵芸玲

超有菜色
椒鹽香酥豬里肌
脆皮雞腿
酥
烤饅頭
日式超濃咖哩豬

4月1日(四)
地瓜飯
卡茲豬排(炸)
蒜香雞丁
海苔柴魚高麗燒
淺色青菜
米濃湯(芡)
熱量：720.6K 脂肪：24.2g
醣類：99.1g 蛋白質：24.5g

4月2日(五)
兒童節 清明節
連續假期 四連休

4月5日(一) Happy Children's Day	4月6日(二) 五穀飯 五香雞腿 蔥燒豆腐(豆) 刺瓜烏蛋 淺色青菜 紫芋紅豆湯 熱量：711.9K 脂肪：23.5g 醣類：98.3g 蛋白質：26.8g	4月7日(三) 香Q白飯 香烤雞胸肉 日式涮涮鍋1 芹香甜不辣十百頁 深色青菜 紫菜薑絲湯 熱量：717.8K 脂肪：24.6g 醣類：97.3g 蛋白質：26.8g	4月8日(四) 地瓜飯 香滷里肌排 冬瓜燒鴨 白醬玉米 淺色青菜 筍絲肉絲湯 熱量：729.6K 脂肪：24.3g 醣類：99.3g 蛋白質：25.9g	4月9日(五) 磨菇肉醬麵 鱈魚排(加)(海)(炸) 韭香銀芽 烤饅頭(冷) 冰巴宵菜 蘿蔔排骨湯 熱量：720.6K 脂肪：24.2g 醣類：99.1g 蛋白質：24.5g
4月12日(一) 香Q白飯 蒜香豬排 炸杏鮑菇(炸) 香滷豆干(豆) 深色青菜 玉米蛋花湯 熱量：711.9K 脂肪：23.5g 醣類：98.3g 蛋白質：26.8g	4月13日(二) 五穀飯 椒鹽燻雞 日式超濃咖哩豬 番茄炒蛋 淺色青菜 土瓶蒸湯 熱量：719.5K 脂肪：24.3g 醣類：99.3g 蛋白質：25.9g	4月14日(三) 香Q白飯 炙燒雞腿排 海苔柴魚高麗燒 鮮蔬獅子頭(加) 深色青菜 海芽豆腐湯(豆) 熱量：721.2K 脂肪：24.8g 醣類：98.6g 蛋白質：25.9g	4月15日(四) 地瓜飯 鐵路排骨 燻烤百醬青花 QQ滷蛋 淺色青菜 芹香黃瓜湯 熱量：719.5K 脂肪：24.3g 醣類：99.3g 蛋白質：25.9g	4月16日(五) 什錦炒飯 燒烤雞排 鮮菇羹(芡) 柳葉魚(加)(海)(炸) 冰巴宵菜 冬瓜薑絲湯 熱量：729.6K 脂肪：24.2g 醣類：99.7g 蛋白質：26.0g
4月19日(一) 香Q白飯 脆皮雞腿酥(加)(炸) 五味醬魷魚(海) 芹香豆干(豆) 深色青菜 麵線湯 熱量：711.9K 脂肪：23.5g 醣類：98.3g 蛋白質：26.8g	4月20日(二) 五穀飯 御膳大排 咖哩雞 薑絲海帶根 淺色青菜 南洋風綠豆湯 熱量：717.8K 脂肪：24.6g 醣類：97.3g 蛋白質：26.8g	4月21日(三) 香Q白飯 芝麻雞腿 韭香銀芽 蒜香肉醬豆腐(豆) 深色青菜 白玉大骨湯 熱量：729.6K 脂肪：24.2g 醣類：99.7g 蛋白質：26.0g	4月22日(四) 地瓜飯 香滷里肌排 紅燒冬瓜 雞塊*2(加)(炸) 淺色青菜 三絲湯 熱量：721.2K 脂肪：24.8g 醣類：98.6g 蛋白質：25.9g	4月23日(五) 鮮菇蒸雞麵 烤雞胸肉 清甜玉筍佐杏菇 QQ嫩蛋 深色青菜 刺瓜排骨湯 熱量：719.5K 脂肪：24.3g 醣類：99.3g 蛋白質：25.9g
4月26日(一) 香Q白飯 椒鹽香酥豬里肌(炸) 花枝羹(海)(芡) 蔥花蛋 深色青菜 芹香蘿蔔湯 熱量：711.9K 脂肪：23.5g 醣類：98.3g 蛋白質：26.8g	4月27日(二) 五穀飯 椒鹽燻雞 客家小炒(豆) 白醬洋芋玉米 淺色青菜 冬瓜湯 熱量：717.8K 脂肪：24.2g 醣類：99.7g 蛋白質：26.0g	4月28日(三) 香Q白飯 和風照燒豬排 茄汁饅頭雞丁 焗烤白花椰 深色青菜 味噌豆腐湯(豆) 熱量：729.6K 脂肪：24.2g 醣類：99.7g 蛋白質：26.0g	4月29日(四) 地瓜飯 炙燒雞腿排 泡菜鍋(湯) 紫魚花枝丸(加)(炸) 淺色青菜 紫菜薑絲湯 熱量：721.2K 脂肪：24.8g 醣類：98.6g 蛋白質：25.9g	4月30日(五) 熱帶波蘿炒飯 三杯雞 蒲瓜小小蛋 烤饅頭(冷) 深色青菜 筍片大骨湯 熱量：721.2K 脂肪：24.2g 醣類：98.6g 蛋白質：26.8g

王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣

承富

員林國小

營養師：陳維鈺
證書字號：002190

中華民國八十八年
四月一日

高伊佩

高伊佩

110年4月菜單



轟隆隆~引擎發動！
今天的我 午餐 沒有極限！



哩啾熬煮
你好棒喔

豬肉及豬可食部位原料之原產地：台灣

4月1日(四)
地瓜飯
鐵路肉排
花瓜雞丁(豆)
三色炒蛋
深色蔬菜
小丸子湯(加)

熱量：723.6K 脂肪：24.0g
醣類：99.0g 蛋白質：27.9g

4月2日(五)
清明/兒童節連假
喜歡

超開心

有人問我平時在家
都做什麼運動？

1CP臥起坐！
晚上一個仰臥，
早上一個起坐。
是不是很棒？



4月5日(一)
五穀飯
香雞排(炸)
咖哩肉片
沙茶雙菇
淺色蔬菜
柴魚蔬菜湯

熱量：720.5K 脂肪：20.5g
醣類：106.5g 蛋白質：27.5g



4月6日(二)
香Q米飯
筍乾扣肉(醃)
鮮蝦卷(海加)
日式大阪燒
深色蔬菜
豆腐湯(豆)

熱量：721.1K 脂肪：23.5g
醣類：100.0g 蛋白質：27.4g



4月7日(三)
地瓜飯
鹹酥雞(炸)
太祖魷魚羹(海)
起司花椰菜
淺色蔬菜
綠豆湯

熱量：753.1K 脂肪：23.5g
醣類：107.5g 蛋白質：27.9g



4月8日(四)
義大利麵
黑胡椒豬柳
香菇貢丸(加)+巧克力饅頭(冷)
蝦米白菜(海)
深色蔬菜
菇菇湯

熱量：733.6K 脂肪：24.0g
醣類：101.5g 蛋白質：27.9g

4月9日(五)
肉鬆飯(加)
鐵路肉排
客家板條
三杯杏鮑菇(豆)
深色蔬菜
日式海芽湯



熱量：719.4K 脂肪：21.0g
醣類：105.0g 蛋白質：27.6g

4月12日(一)
麥片飯
蕃茄打拋豬
雙炸魚丁(炸)(海)(豆)
珍菇花椰菜
淺色蔬菜
茶壺湯

熱量：723.6K 脂肪：24.0g
醣類：99.0g 蛋白質：27.9g

4月13日(二)
香Q米飯
三杯雞
清蒸肉丸子
什錦燉蛋
深色蔬菜
筍片大骨湯

熱量：700.6K 脂肪：21.0g
醣類：100.5g 蛋白質：27.4g



4月14日(三)
地瓜飯
紅燒排骨
壽喜燒
雞堡肉(加)
淺色蔬菜
金茸三絲湯

熱量：723.6K 脂肪：24.0g
醣類：99.0g 蛋白質：27.9g

4月15日(四)
夏威夷炒飯
香酥雞腿(炸)
地瓜薯條
涼拌小菜(豆)
深色蔬菜
冬瓜湯

熱量：723.6K 脂肪：24.0g
醣類：99.0g 蛋白質：27.9g

4月16日(五)
香Q米飯
薑泥肉片
豆豉雞丁(炸)(豆)
彩頭燻
深色蔬菜
酸菜豬血湯(醃)

熱量：723.5K 脂肪：23.5g
醣類：100.5g 蛋白質：27.5g

4月19日(一)
五穀飯
烤脆皮雞排
五香滷蛋
什錦香筍
淺色蔬菜
菜頭丸子湯(加)

熱量：718.7K 脂肪：23.5g
醣類：99.5g 蛋白質：27.3g



4月20日(二)
香Q米飯
紅燒豬腳肉丁(醃)
翅小腿
白醬馬鈴薯
深色蔬菜
紫菜蛋花湯

熱量：736.3K 脂肪：23.5g
醣類：103.5g 蛋白質：27.7g

4月21日(三)
地瓜飯
鹹豬肉
雙拼魷魚圈(海)(加)(炸)
豆腐鍋(豆)
淺色蔬菜
冬瓜山粉圓

熱量：721.0K 脂肪：23.0g
醣類：102.0g 蛋白質：26.5g

4月22日(四)
榨醬麵(豆)
阿暗酥肉排
花生米血糕(冷)
黑胡椒毛豆莢
深色蔬菜
蔬菜湯

熱量：714.8K 脂肪：24.0g
醣類：97.0g 蛋白質：27.7g

4月23日(五)
香Q米飯
咖哩肉
菜脯蛋(醃)
起司焗白菜鍋
深色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)

熱量：714.2K 脂肪：21.0g
醣類：103.5g 蛋白質：27.8g



4月26日(一)
麥片飯
香酥花枝排(炸)(海加)
瓜仔肉(醃)
花花世界
淺色蔬菜
麵線糊湯(芡)

熱量：736.6K 脂肪：23.0g
醣類：105.0g 蛋白質：27.4g

4月27日(二)
香Q米飯
沙茶肉片
椒鹽豆腐(豆)
鐵板銀芽
深色蔬菜
蘿蔔湯

熱量：718.6K 脂肪：23.0g
醣類：101.0g 蛋白質：26.9g



4月28日(三)
地瓜飯
冬瓜鴨
雙拼魚丁(海)(炸)
紅蘿蔔炒蛋
淺色蔬菜
紫菜薑絲湯

熱量：718.7K 脂肪：23.5g
醣類：99.5g 蛋白質：27.3g



4月29日(四)
黃金炒飯
招牌雞排
烤饅頭(冷)
韓式高麗菜
深色蔬菜
鮮菇竹筍湯

熱量：713.8K 脂肪：23.0g
醣類：100.0g 蛋白質：26.7g

冠成食品

員林國小

4月菜單

本公司 豬肉「原料原產地(台灣)」

營養師
高沛詩

廚師王純烈

帥哥 美女~~~~

走過 路過 不要錯過

冠成食品



4月5日(一) 清明/兒童節 連假 	4月6日(二) 糙米飯 壽喜豬肉 芹香花枝丸(海加) 高麗菜蛋燒 深色蔬菜 白玉鮮菇湯 熱量: 785 脂肪: 107.5 醣類: 蛋白質: 26.8	4月7日(三) 白米飯 卡啦雞腿排 紅蔥肉醬 鮮筍什錦(豆) 淺色蔬菜 豬血湯 熱量: 822.1 脂肪: 107.5 醣類: 蛋白質: 33.9	4月8日(四) 地瓜飯 鐵路大排 奶香三色 白華年糕 深色蔬菜 紫菜湯 熱量: 739 脂肪: 103 醣類: 蛋白質: 22.5	4月2日(五) 清明/兒童節 連假 
4月12日(一) 白米飯 + 烤饅頭 蔥燒豬里肌 甜心唐揚雞丁 白菜滷 深色蔬菜 蘿蔔湯 熱量: 799.6 脂肪: 107.5 醣類: 蛋白質: 26.8	4月13日(二) 五穀飯 匈牙利燉肉 筍香羹 花枝排(海加) 淺色蔬菜 酸辣湯 熱量: 806.9 脂肪: 107.5 醣類: 蛋白質: 26.8	4月14日(三) 白米飯 鹽酥雞(炸) 飄香滷蛋 白玉彩繪 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯 熱量: 822.1 脂肪: 107.5 醣類: 蛋白質: 28.9	4月15日(四) 地瓜飯 京醬大排 金菇燴瓜 鹹豬肉豆干(豆加) 深色蔬菜 日式味噌湯 熱量: 691.3 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 22.5	4月16日(五) 高麗菜炒飯 板烤雞排 炸蔬菜天婦羅(炸) 什錦滷味(豆) 淺色蔬菜 薑絲紫菜湯 熱量: 696.5 脂肪: 96.5 醣類: 蛋白質: 27
4月19日(一) 白米飯 + 巧克力雙色饅頭 元氣豬排 時蔬咖哩 起司炒蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 熱量: 686.8 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 22.5	4月20日(二) 紫米飯 糖醋雞丁 鮮筍雙鮮 手工香蒸肉 淺色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 686.8 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.7	4月21日(三) 白米飯 豪大炸雞排(炸) 蘿蔔什錦(豆) 白菜福州丸(加) 深色蔬菜 羅宋湯 熱量: 691.3 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.7	4月22日(四) 地瓜飯 蘑菇肉片 洋蔥甜不辣 炫烤雞翅 深色蔬菜 三絲湯 熱量: 686.8 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.7	4月23日(五) 客家香板條 檸檬烤雞腿 脆皮魚丁 干貝花椰菜 淺色蔬菜 白卜肉絲湯 熱量: 682.3 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 21.5
4月26日(一) 白米飯 + 鮮肉包 普羅旺斯雞排 小黃瓜豆腐(豆) 白菜壽喜燒 深色蔬菜 香蒜冬瓜湯 熱量: 691.6 脂肪: 96.5 醣類: 蛋白質: 26.9	4月27日(二) 燕麥飯 鮮筍燉肉 蝦仁彩蔬蛋 大雞堡肉(加) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯 熱量: 482.3 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.9	4月28日(三) 白米飯 脆皮雞腿 杏鮑菇米血(冷) 炸醬肉絲 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆) 熱量: 700.3 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.7	4月29日(四) 地瓜飯 懷舊豬里肌 砂鍋白菜煲(豆) 塔香海帶 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 熱量: 686.8 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 26.7	4月30日(五) 肉絲蛋炒飯 燒烤香雞排 卡滋魷魚圈 三杯杏鮑菇 淺色蔬菜 薑絲海芽湯 熱量: 694.1 脂肪: 95.5 醣類: 蛋白質: 27.4

員林國小-家嘉菜單



*本廠所使用的豬肉 110年4月份

產地皆為台灣國產。

楊明輝

陳俐伶

家嘉

	4月6日(二) 五穀飯 京都無錫大豬排 日式咖哩醬 和風偽章魚燒 油菜 味噌豆腐湯(豆)	4月7日(三) 農心浣熊人氣炒麵 無敵霸氣炸大雞排(炸) 蔥爆什錦 日式烤饅頭(冷) 小白菜 山粉圓甜湯	4月8日(四) 地瓜飯 經典炭燒烤大豬排 洋風番茄滑蛋 秒殺轟炸黃金魷魚(炸海冷) 有機黑葉白菜 酸辣湯(豆莢)	4月9日(五) QQ白飯 和風炙燒烤大雞腿 十層白菜什錦 酥炸鹽酥雞+百頁(炸豆) 青江菜 海芽蛋花湯
4月12日(一) QQ白飯 美式BBQ醬烤雞排 道地東北酸菜鍋(豆) 椒鹽甜不辣(加) 油菜 玉米濃湯(莢)	4月13日(二) 五穀飯 赤神厚實豬里肌 部隊春川高麗 港蒜燒魚塊(海) 青江菜 紫菜湯	4月14日(三) 黯然銷魂黃金炒飯 日式轟炸唐揚雞(炸) 熱炒沙嗲 雙色牛奶銀絲卷(冷) 高麗菜 冬瓜排骨湯	4月15日(四) 地瓜飯 爆炒鹹豬肉 紐澳良烤翅小腿 起司焗烤花椰菜 有機鵝白菜 味噌豆腐湯(豆)	4月16日(五) QQ白飯 波士頓辣烤大雞腿 異國風味咖哩 酥炸洋蔥圈(炸加) 空心菜 菜頭湯
4月19日(一) QQ白飯 黑胡椒大豬排 和風日式照燒雞柳 椒鹽否鮑菇 油菜 玉米濃湯(莢)	4月20日(二) 五穀飯 港式脆皮燒臘烤鴨 海苔大阪燒 海霸王秒殺椒鹽魷魚(海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)	4月21日(三) Pasta義大利麵 卡啦脆皮炸大雞腿(炸) 螺旋烤饅頭(冷) 元朝蒙古什錦 高麗菜 鬆松綿綿紅豆湯	4月22日(四) 地瓜飯 頂級炙烤帶骨大排 蕃茄炒蛋 焗烤乳酪起司海鮮(海) 有機空心菜 蘿蔔湯	4月23日(五) QQ白飯 哈燒勁烤雞排 壽喜燒(豆) 酥炸麥克雞塊(炸加) 小白菜 海芽蛋花湯
4月26日(一) QQ白飯 墨西哥霸王烤雞腿 高麗炒肉片 拉絲雙倍起司焗烤 油菜 菜頭湯	4月27日(二) 五穀飯 醬燒厚切里肌豬排 濃醇香香咖哩 海鮮鍋(海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)	4月28日(三) 翻滾功夫蛋炒飯 招牌黃金炸大雞排(炸) 人氣四季沙沙醬 小籠鮮肉包(冷) 高麗菜 海芽蛋花湯	4月29日(四) 地瓜飯 日式職人醬汁肉片 綿綿滑嫩蒸蛋 鮮炒花椰菜 有機青松菜 冬瓜湯	4月30日(五) QQ白飯 檸檬燒烤雞翅 焦糖滷味 酥炸鹹酥雞+百頁(炸豆) 空心菜 鮮筍湯