

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第11週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
11月6日 星期一	白米飯	醬爆彩蔬豬柳	熱炒桂竹筍	洋芋毛豆炒雞丁	蒜香油菜	冬瓜排骨湯	水果	醣類： 106.6 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 764大卡
		前腿豬柳*米迪M 5.5Kg	桂竹筍(切段) 4Kg	玉米粒(Q) 2Kg	油菜(切段) 7Kg	冬瓜(中丁) 4Kg		
		洋蔥(切絲) 2Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	馬鈴薯(小丁) 2Kg	蒜末 0.1Kg	中骨*陸輝 1Kg		
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	木耳絲 0.3Kg	毛豆仁(CAS) 1.2Kg		薑絲 0.1Kg		
		龍宏甜麵醬(非基改*450g)N 1桶	青蔥(珠) 0.2Kg	清雞肉丁(Q) 1Kg				
青蔥(切段) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	粗粒黑胡椒(兩) 1兩						
餐數	76							
11月7日 星期二	蕎麥飯	香滷雞腿	塔香豆瓣海茸	家常豆腐	炒青江菜	海芽蛋花湯	綜合堅果	醣類： 93.3 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 42.8 g 熱量： 686大卡
		棒棒腿D6*CAS*醃 97支	海茸(切小段) 5Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	青江菜(切段) 7Kg	雞蛋(kg)G 1.5Kg		
		棒棒腿D6*CAS*醃備 3支	前腿肉絲*米迪M 1Kg	豬絞肉(粗絞肉*陸) 1Kg	蒜末 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg		
			九層塔 0.1Kg	三色豆(CAS) 0.5Kg		乾海芽 0.1Kg		
			薑絲 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg				
餐數	78							
11月8日 星期三	麵食(油麵15K)	台式炒麵	蔥肉餡餅	魯貢丸	川燙大陸妹	古早味鮮筍湯	水果(優酪乳)	醣類： 143.3 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 779大卡
		高麗菜(切片) 4.5Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 85個	大貢丸(慶豐*粒) 85粒	大陸妹(切段) 7.5Kg	鮮筍(切片) 3.5Kg		
		豆芽菜 2Kg		滷包 1個	蒜末 0.1Kg	大骨*米迪M 1Kg		
		前腿肉絲*溫 2Kg				薑絲 0.1Kg		
		乾香菇絲(兩) 1兩						
蝦米(冬蝦*兩) 1兩								
韭菜(切段) 0.6Kg								
胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg								
餐數	78							
11月9日 星期四	胚芽飯	清蒸魚片	咖哩什錦	洋蔥炒蛋	炒小白菜	波霸冷露	元本山付味海苔(卷)	醣類： 145.4 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 44.4 g 熱量： 833大卡
		鯊魚(切片*Q) 40片	馬鈴薯(中丁) 2Kg	洋蔥(中丁) 1.5Kg	小白菜(切段) 3.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包		
		青蔥(切段) 0.1Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	雞蛋(kg)G 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	冬瓜糖塊 1個		
		薑絲 0.1Kg	洋蔥(中丁) 0.6Kg	青蔥(珠) 0.1Kg		QQ 0.5Kg		
			豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.6Kg			粉圓 0.5Kg		
	胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg							
餐數	36							
11月10日 星期五	白米飯	紅燒豬腳	黃金薯花	花椰培根	有機高麗菜	人蔘雞湯	水果	醣類： 98.4 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 39.9 g 熱量： 755大卡
		有肉豬腳丁*陸 3.5Kg	薯花 42個	冷凍青花菜(CAS) 2Kg	有機高麗菜(片)*桃園 2.5Kg	人蔘雞中藥包 1包		
		滷包 1個		碎培根(津谷*CAS) 0.6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	枸杞(兩) 1兩		
		水煮花生(KG)N 0.1Kg		彩椒(切絲) 0.2Kg	蒜末 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		老薑片 0.1Kg		青蔥(切段) 0.1Kg		高麗菜(切片) 1Kg		
蒜仁 0.1Kg				骨腿(骨腿丁CAS) 0.6Kg				
				秀珍菇 0.4Kg				
				薑片 0.1Kg				
餐數	38							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/10/30

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：