

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第12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		
								醣類(g)	主食類	
11月13日 星期一 餐數 77	白米飯	紅燒軟排	青蔥碎脯蛋	彩色蝦捲	炒小白菜	筍片大骨湯	水果	醣類(g)	主食類	6
		小排骨肉多*米迪M 4.5Kg	洗選蛋G 4.5Kg	蝦卷(30g*源CAS) 85個	小白菜(切段) 6Kg	鮮筍(切片) 4Kg		112.5	豆魚肉蛋類	2.8
		白蘿蔔(中丁) 2Kg	碎脯 2Kg	彩色蝦餅(kg) 0.3Kg	薑絲 0.1Kg	大骨*陸輝 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		軟骨丁*米迪M 1.5Kg	青蔥(珠) 0.1Kg			芹菜(珠) 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 0.5Kg						蛋白質(g)	水果類	1
		老薑片 0.1Kg						33.1	奶類	0
		青蔥(珠) 0.1Kg						熱量(大卡)		
蒜仁 0.1Kg					770.5					
11月14日 星期二 餐數 78	紫米飯	懷舊大排	浮水肉羹	三杯菇菇	炒青江菜	針菇雪花湯	綜合堅果	醣類(g)	主食類	6
		黑蜜肉排(片*永新) 85片	大白菜(切片) 7Kg	杏鮑菇(頭切塊) 3.5Kg	青江菜(切段) 6Kg	金針菇 1.5Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
			肉羹(慶豐) 1Kg	大溪黑豆干片*榮L 2.5Kg	蒜仁 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			脆筍絲(醃) 1Kg	九層塔 0.1Kg		大骨*陸輝 0.6Kg		20.9	油脂類	2.5
			胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	薑片 0.1Kg		青蔥(珠) 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			生香菇(切) 0.3Kg					33.1	奶類	0
			木耳絲 0.1Kg					熱量(大卡)		
蒜末 0.1Kg					710.5					
11月15日 星期三 餐數 78	白米飯	芋頭筍香鹹粥	客家小炒	銀絲卷	炒大陸妹	魯福州丸	橘子優酪乳	醣類(g)	主食類	5.5
		鮮筍(切粗絲) 2.3Kg	豆干片*榮洲L 3Kg	小銀絲卷(40g*大家) 85個	大陸妹(切段) 6Kg	福州丸(個*CAS) 85個		117	豆魚肉蛋類	2.7
		新鮮芋頭(中丁) 2Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg		蒜仁 0.1Kg	滷包 1個		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		玉米粒(Q) 1.5Kg	芹菜(切段) 0.6Kg					24.6	油脂類	2.5
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg	木耳絲 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	1
		油蔥酥(150g) 1包	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg					39.4	奶類	1
		芹菜(去葉) 0.1Kg	乾魷魚切絲 0.2Kg					熱量(大卡)		
乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	蒜仁 0.1Kg				847					
11月16日 星期四 餐數 76	蕎麥飯	香酥肉魚	鴨血煲	鐵板大阪燒	有機黑葉白菜(縣)	綠豆麥仁湯	元本山付味海苔	醣類(g)	主食類	5.5
		肉魚(尾*CAS) 85尾	鴨血(鴨血) 2Kg	高麗菜(切片) 4Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 6Kg	二砂糖(1Kg*包) 2包		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			非基改豆瓣醬(哈哈*450g北) 1瓶	海苔粉(兩) 2兩	蒜末 0.1Kg	綠豆 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			粗豆腐(尺四*5K切丁)L 1盤	洋蔥(切絲) 1.5Kg		小薏仁 0.5Kg		23.6	油脂類	2.8
			豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	金針菇 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			酸菜絲(醃) 0.5Kg	洗選蛋G 1Kg				35.4	奶類	0
			青蔥 0.1Kg	柴魚片(80g) 1包				熱量(大卡)		
蒜末 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg				724					
11月17日 星期五 餐數 78	白米飯	燒烤雞翅	田園時蔬	鮮蝦河粉	彩繪有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	醣類(g)	主食類	5.3
		雞翅(CAS)醃 85支	豆干丁*榮洲L 3Kg	鮮蝦河粉(國產) 85條	有機高麗菜(片)*桃園 6Kg	白蘿蔔(中丁) 4.5Kg		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
			鮮筍(切小丁) 2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	小排骨*米迪M 1.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			小黃瓜(小丁) 1.8Kg		蒜末 0.1Kg	肉骨茶包 1包		20.5	油脂類	2.6
			胡蘿蔔(小丁) 1Kg			薑片 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	1
			生香菇(切) 0.5Kg					30.1	奶類	0
			蒜末 0.1Kg					熱量(大卡)		
					722.9					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：