

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第13週菜單內容明細表

材料用量

| 日期 | 主食 | 主菜 | | 副菜 | | 青菜 | | 湯 | | 水果 | 營養分析 | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------|------------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|----|--------|---|-------|------|---------|----------------|------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|------------|------------|----------|---------|
| | | 主菜 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 青菜 | 湯 | 湯 | | 水果 | 糖類(g) | 主食類 | | | | | | | | | |
| 11月20日 星期一 | 白米飯 | 塔香雞丁 | | 香菇滷豆腐 | | 鮮脆魷魚 | | 炒小白菜 | | 酸辣湯 | | 水果 | 糖類(g) 112.5 | 主食類 2.8 | 脂肪(g) 20.9 | 蛋白質(g) 33.1 | 熱量(大卡) 770.5 | 豆魚肉蛋類 2.8 | 蔬菜類 1.5 | 油脂類 2.5 | 水果類 1 | 奶類 0 |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) 8Kg | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg | 小黃瓜(切片) 4Kg | 小白菜(切段) 7Kg | 脆筍絲(醃) 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 米血切丁(CAS) 2Kg | 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 | 秀珍菇 1Kg | 薑絲 0.1Kg | 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 九層塔 0.1Kg | 生香菇(切) 0.5Kg | 胡蘿蔔(切絲) 1Kg | | 豬血 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 老薑片 0.1Kg | 豆豉(KG) 0.1Kg | 魷魚圈(KG)Q 1Kg | | 雞蛋(kg)G 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蒜仁 0.1Kg | 青蔥(珠) 0.1Kg | 生香菇(切) 0.5Kg | | 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 蒜末 0.1Kg | 青蔥 0.1Kg | | 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月21日 星期二 | 燕麥飯 | 可樂豬腳 | | 章魚小丸子 | | 絲瓜芙蓉燴麵 | | 有機苜蓿白菜 | | 營養鮮蔬湯 | | 綜合堅果 | 糖類(g) 97.5 | 主食類 2.8 | 脂肪(g) 20.9 | 蛋白質(g) 33.1 | 熱量(大卡) 710.5 | 豆魚肉蛋類 2.8 | 蔬菜類 1.5 | 油脂類 2.5 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 豬腳丁*米迪M 5Kg | 魷魚丸(個*CAS) 85個 | 絲瓜(切片) 5.5Kg | 有機苜蓿白菜(切段)*義庄 7Kg | 高麗菜(切片) 1.5Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 前腿肉丁*米迪M 3Kg | | 手工白麵線 1.2Kg | 蒜仁 0.1Kg | 洋蔥(中丁) 1.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 可樂(600ml*瓶) 1瓶 | | 雞蛋(kg)G 1.2Kg | | 牛蕃茄(中丁) 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 老薑片 0.1Kg | | 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg | | 金針菇 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 青蔥(切段) 0.1Kg | | 薑絲 0.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蒜仁 0.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月22日 星期三 | 白油麵(15k) | 肉醬義大利麵 | | 鮮肉鍋貼 | | 奶皇包 | | 綠野仙蹤 | | 巧達濃湯 | | 水果優酪乳 | 糖類(g) 117 | 主食類 2.7 | 脂肪(g) 24.6 | 蛋白質(g) 39.4 | 熱量(大卡) 847 | 豆魚肉蛋類 2.7 | 蔬菜類 1.5 | 油脂類 2.5 | 水果類 1 | 奶類 1 |
| | | 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 2Kg | 煎熟鍋貼(28g*粒) 85粒 | 小奶黃包(30g*桂冠) 85個 | 冷凍青花菜(CAS) 9Kg | 馬鈴薯(小丁) 1.5Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 玉米粒(Q) 1Kg | | | 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg | 玉米粒(Q) 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥(中丁) 1Kg | | | 蒜末 0.1Kg | 玉米濃湯粉(1K) 1包 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蘑菇醬(850g*罐) 1罐 | | | | 洋蔥(小丁) 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 三色豆(CAS) 0.5Kg | | | | 雞蛋(kg)G 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蒜末 0.1Kg | | | | 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月23日 星期四 | 十穀飯 | 香酥鱈魚 | | 蔥燒豬柳 | | 鮮筍燴炒 | | 有機高麗菜 | | 仙草蜜 | | 元本山付味海苔 | 糖類(g) 92.5 | 主食類 3.2 | 脂肪(g) 23.6 | 蛋白質(g) 35.4 | 熱量(大卡) 724 | 豆魚肉蛋類 3.2 | 蔬菜類 2 | 油脂類 2.8 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 無刺鱈魚片(片*Q)玖捌 85片 | 豆干片*榮洲L 3Kg | 鮮筍(切絲) 5Kg | 有機高麗菜(片) 7Kg | 二砂糖(1Kg*包) 1包 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 前腿豬柳*米迪M 2Kg | 前腿肉絲*米迪M 1Kg | 木耳絲 0.2Kg | 仙草凍(2k*包)榮L 1包 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 洋蔥(切絲) 2Kg | 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg | 蒜末 0.1Kg | 仙草凍(5k*包)榮L 1包 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 青蔥(切段) 0.1Kg | 生香菇(切) 0.3Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 蒜末 0.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月24日 星期五 | 白米飯 | 極品當歸鴨 | | 洋蔥炒蛋 | | 菜頭燒 | | 有機小松菜 | | 冬菜冬絲湯 | | 水果 | 糖類(g) 104.5 | 主食類 2.5 | 脂肪(g) 20.5 | 蛋白質(g) 30.1 | 熱量(大卡) 722.9 | 豆魚肉蛋類 2.5 | 蔬菜類 2 | 油脂類 2.6 | 水果類 1 | 奶類 0 |
| | | 鴨丁(Q) 8Kg | 雞蛋(kg)G 5.5Kg | 白蘿蔔(中丁) 4.5Kg | 有機小松菜(切段)欽哥 6Kg | 大骨*米迪M 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 高麗菜(切片) 2.5Kg | 洋蔥(粗絲) 3Kg | 黃金魚蛋(國產) 2Kg | 蒜末 0.1Kg | 冬粉(Kg*小捆) 0.8Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 凍豆腐(大丁*榮)L 2Kg | 三色豆(CAS) 1Kg | 胡蘿蔔(中丁) 1Kg | | 胡蘿蔔(切絲) 0.4Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 當歸藥膳包 1包 | 青蔥(珠) 0.1Kg | 木耳絲 0.5Kg | | 冬菜(Kg) 0.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 金針菇 0.6Kg | | 芹菜(珠) 0.1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 胡蘿蔔(大丁) 0.5Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 薑片 0.2Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: