

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)	主食類	6			
		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	112.5	豆魚肉蛋類	2.8				
		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	脂肪(g)	蔬菜類	1.5				
		九層塔 0.1Kg	生香菇(切) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		豬血 1Kg	20.9	油脂類	2.5				
		老薑片 0.1Kg	豆豉(KG) 0.1Kg	魷魚圈(KG)Q 1Kg		雞蛋(kg)G 1Kg	蛋白質(g)	水果類	1				
		蒜仁 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	生香菇(切) 0.5Kg		前腿肉絲*米迪M 0.5Kg	33.1	奶類	0				
		蒜末 0.1Kg	青蔥 0.1Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	熱量(大卡)						
餐數	77				木耳絲 0.2Kg	770.5							
					青蔥 0.1Kg								
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)	主食類	6			
		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	97.5	豆魚肉蛋類	2.8				
		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	脂肪(g)	蔬菜類	1.5				
		可樂(600ml*瓶) 1瓶		雞蛋(kg)G 1.2Kg		牛蕃茄(中丁) 1Kg	20.9	油脂類	2.5				
		老薑片 0.1Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg		金針菇 1Kg	蛋白質(g)	水果類	0				
		青蔥(切段) 0.1Kg		薑絲 0.1Kg			33.1	奶類	0				
		蒜仁 0.1Kg					熱量(大卡)						
餐數	78					710.5							
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)	主食類	5.5			
		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	117	豆魚肉蛋類	2.7				
		玉米粒(Q) 1Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	玉米粒(Q) 1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5				
		洋蔥(中丁) 1Kg			蒜末 0.1Kg	玉米濃湯粉(1K) 1包	24.6	油脂類	2.5				
		蘑菇醬(850g*罐) 1罐				洋蔥(小丁) 1Kg	蛋白質(g)	水果類	1				
		三色豆(CAS) 0.5Kg				雞蛋(kg)G 1Kg	39.4	奶類	1				
		蒜末 0.1Kg				胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg	熱量(大卡)						
餐數	78					847							
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)	主食類	5.5			
		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	92.5	豆魚肉蛋類	3.2				
			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	脂肪(g)	蔬菜類	2				
			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	23.6	油脂類	2.8				
			青蔥(切段) 0.1Kg	生香菇(切) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0				
				蒜末 0.1Kg			35.4	奶類	0				
							熱量(大卡)						
餐數	76					724							
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)	主食類	5.3			
		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	104.5	豆魚肉蛋類	2.5				
		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	脂肪(g)	蔬菜類	2				
		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	20.5	油脂類	2.6				
		當歸藥膳包 1包	青蔥(珠) 0.1Kg	木耳絲 0.5Kg		冬菜(Kg) 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	1				
		金針菇 0.6Kg		芹菜(珠) 0.1Kg			30.1	奶類	0				
		胡蘿蔔(大丁) 0.5Kg					熱量(大卡)						
餐數	78					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：