

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第14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27日 星期一	白米飯	南法蕃茄燉肉	什錦鍋物	蜜汁黑輪片	炒小白菜	山藥養生湯	水果	100	2.7	2
		前腿肉丁*米迪M 5.5Kg	高麗菜(切片) 4.5Kg	大黑輪片(如記CAS) 85片	小白菜(切段) 6Kg	山藥(大丁) 3Kg				
		牛蕃茄(中丁) 1.2Kg	火鍋肉片*米迪M 1.2Kg	烤肉醬(240g) 1瓶	薑絲 0.1Kg	大骨*陸輝 1.2Kg				
		馬鈴薯(中丁) 1.2Kg	秀珍菇 1Kg	熟白芝麻 0.1Kg		枸杞 0.1Kg				
		洋蔥(大丁) 1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤			紅棗 0.1Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 1Kg	木耳絲 0.5Kg			薑片 0.1Kg				
		蒜仁 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg							
薑片 0.1Kg					蛋白質(g) 30.9	水果類 1				
餐數 77							熱量(大卡) 704.5			
11月28日 星期二	高鈣芝麻飯	剝皮辣椒瓜仔雞	螞蟻上樹	黃金脆薯	有機荷葉白菜	古早味鮮筍湯	綜合堅果	86.5	2.5	2.3
		骨腿(骨腿丁CAS) 7Kg	高麗菜(切片) 3Kg	薯條 6Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 6Kg	菜筍(切片) 3Kg				
		白蘿蔔(中丁) 3Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg		蒜末 0.1Kg	大骨*陸輝 1Kg				
		剝皮辣椒(600g*龍宏)北 1罐	冬粉(Kg*小捆) 0.6Kg			薑絲 0.1Kg				
		脆瓜 1Kg	木耳絲 0.5Kg							
		青蔥(切段) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg							
		蒜仁 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg							
薑片 0.1Kg					熱量(大卡) 640.7	奶類 0				
餐數 78										
11月29日 星期三	白米飯	韓式肉片(拌飯)	海鮮蝦排	醬燒肉包	椒鹽毛豆莢	韓國大醬湯	水果優酪乳	112	2.5	2
		前腿肉片*米迪M 3Kg	蝦排(30g*CAS源) 85個	醬燒小肉包(30g*桂冠) 85個	毛豆莢(1K*CAS) 5包	冬瓜(中丁) 3Kg				
		黃豆芽 1.5Kg			蒜末 0.1Kg	味噌(1K*包)N 1包				
		玉米粒(Q) 1.2Kg				薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤				
		洋蔥(切細絲) 1.2Kg				洋蔥(中丁) 0.5Kg				
		韓式泡菜 1.2Kg				生香菇(切) 0.3Kg				
		小黃瓜(切絲) 1Kg								
海苔絲(100g) 1包					熱量(大卡) 823	奶類 1				
餐數 78										
11月30日 星期四	白米飯	蒲燒鰻魚排	打拋豬肉	干片鮮蔬	蒜香有機油菜	蘿蔔丸子湯	元本山付味海苔	85	2.5	2
		蒲燒鰻魚(110片*Q)約45g 85片	牛蕃茄(大丁) 2.5Kg	高麗菜(切片) 4.5Kg	有機油菜(切段*欽哥) 6Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg				
		洋蔥(切細絲) 1Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2.5Kg	豆干片*榮洲L 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	小貢丸(慶豐) 1Kg				
		熟白芝麻 0.1Kg	洋蔥(中丁) 1.8Kg	前腿肉片*米迪M 1Kg		中骨*陸輝 0.5Kg				
			泰式甜雞醬(810g*福華) 1罐	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg		芹菜(去葉) 0.2Kg				
			九層塔(去梗) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg						
			青蔥(珠) 0.1Kg							
					熱量(大卡) 633.5	奶類 0				
餐數 76										
12月1日 星期五	紅藜飯	無骨香雞排	什錦蒸蛋	咖哩什錦	有機高麗菜	冬瓜鮮蛤湯	水果	100	2.5	2
		無骨香雞排(100片*片)60g 85片	蒸蛋紙(張) 7張	馬鈴薯(中丁) 4.5Kg	有機高麗菜(片)*桃園 6Kg	冬瓜(中丁) 3.5Kg				
			雞蛋(kg)G 3.5Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	蛤仔(Q) 1.2Kg				
			生香菇(切) 0.6Kg	洋蔥(中丁) 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	薑片 0.1Kg				
			毛豆仁(CAS) 0.3Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒						
				胡蘿蔔(中丁) 0.4Kg						
					熱量(大卡) 693.5	奶類 0				
餐數 78										

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：