

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第15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					糖類(g)	主食類	
12月4日 星期一	白米飯	豚肉生薑燒	爆汁小籠包	塔香海帶根	蒜香油菜	味噌豆腐湯	水果	糖類(g)	主食類	5.5
		前腿肉片*米迪M 5Kg 高麗菜(切片) 1.5Kg 洋蔥(切絲) 1Kg 熟白芝麻(兩) 1兩 青蔥(珠) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	小籠湯包(個*永丞) 85個	海帶根 5Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 芹菜(切段) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 九層塔 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	油菜(切段) 7Kg 蒜末 0.1Kg	味噌(140g*包) 5包 大骨*米迪M 1Kg 洋蔥(中丁) 1Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤		脂肪(g) 105 蛋白質(g) 19.4 熱量(大卡) 28.6 709	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1 奶類 0	
12月5日 星期二	紫米飯	香雞排	黃金薯花	花椰燴培根	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	綜合堅果	糖類(g)	主食類	5.5
		雞排(TS5 CAS)醃 85片	薯花 180個	冷凍青花菜(CAS) 5Kg 碎培根(津谷*CAS) 1.5Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 7.5Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜(中丁) 1.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 玉米濃湯粉(1K) 1包 洋蔥(小丁) 1Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 19.4 熱量(大卡) 28.6 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月6日 星期三	彩色麵疙瘩(11k)	鮮蔬麵疙瘩	招牌滷味	炙燒翹腿	炒青油菜	鮮筍什錦湯	水果優酪乳	糖類(g)	主食類	5.5
		油蔥酥(150g) 1包 乾香菇絲(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 芹菜(珠) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 韭菜(切段) 0.2Kg	米血切丁(CAS) 2Kg 杏鮑菇(切塊) 1.5Kg 小黑輪條(KG*立品CAS) 1.2Kg 海帶結 1.2Kg 鑫鑫腸(Kg) 1.2Kg 滷包 1個	翹小腿(支*CAS)醃 85支	有機青油菜(切段) 7Kg 蒜末 0.1Kg	蛤仔(Q) 5Kg 貢丸(切片*台灣) 4Kg 菜筍(切片) 3Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩		脂肪(g) 117 蛋白質(g) 24.6 熱量(大卡) 39.4 847	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1 奶類 1	
12月7日 星期四	蕎麥飯	泰式檸檬魚	胡蘿蔔炒蛋	銀芽拌肉絲	有機青松菜	芋香QQ	元本山付味海苔	糖類(g)	主食類	5.5
		現榨檸檬汁(ml) 120毫升 鯊魚(切丁*Q)不包冰 8Kg 檸檬(國產) 2粒 洋蔥(中丁) 1.5Kg 紅辣椒(兩) 1兩 魚露(500g*瓶) 1瓶 香菜 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	雞蛋(kg)G 4.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	豆芽菜 4Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 木耳絲 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	有機青松菜(切段*順) 8Kg 蒜末 0.1Kg	新鮮芋頭(小丁) 1.2Kg 小芋圓(KG) 1Kg 煉乳(375g*罐) 1罐		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 35.4 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
12月8日 星期五	白米飯	黑醋燒雞	田園時蔬	蔥肉餡餅	蒜香有機高麗菜	酸菜豬血湯	履歷豆奶水果	糖類(g)	主食類	5.2
		骨腿(骨腿丁CAS) 7Kg 洋蔥(中丁) 1.5Kg 馬鈴薯(中丁) 1.5Kg 彩椒(大丁) 1Kg 蒜末 0.1Kg	豆干丁*榮洲L 3Kg 鮮筍(切小丁) 2Kg 小黃瓜(小丁) 1.8Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 生香菇(切) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 85個	有機高麗菜(片)*桃園 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	豬血 3.5Kg 大骨*米迪M 1Kg 酸菜絲(醃) 0.5Kg 韭菜(切段) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪(g) 115 蛋白質(g) 26.1 熱量(大卡) 42.8 866.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 1 奶類 1	

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：