

# 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第16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	
12月11日 星期一	紫米飯	味噌貴妃雞	壽喜燒	清蒸肉圓	油菜	結頭排骨湯	水果	醣類(g)	主食類	5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 7Kg	大白菜(切片) 5Kg	肉圓(50g*奇津) 85個	油菜(切段) 7Kg	結頭菜(中丁) 4Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
		味噌(140g*包) 5包	前腿肉片*米迪M 1Kg		蒜末 0.1Kg	中骨*陸輝 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		馬鈴薯(中丁) 1Kg	洋蔥(中丁) 1Kg			芹菜(珠) 0.1Kg		19.4	油脂類	2.5
		鴻喜菇 0.3Kg	柴魚片(80g) 1包					蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥(珠) 0.2Kg	金針菇 0.5Kg				28.6	奶類	0	
餐數	77		青蔥(珠) 0.1Kg				熱量(大卡)			649
12月12日 星期二	白米飯	橙汁排骨	堅果滿福寶	魯豆包	有機苜荳白菜	冬菜冬絲湯	綜合堅果	醣類(g)	主食類	5.5
		柳丁(Q*#21) 8個	玉米粒(Q) 4Kg	炸豆包(個*彰南)N 85個	有機苜荳白菜(切段*軟哥) 7Kg	大骨*米迪M 1.2Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		軟骨肉*陸輝 4.5Kg	蝦仁(Q) 2Kg	滷包 1個	蒜末 0.1Kg	冬粉(Kg*小捆) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		小排骨*米迪M 4Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.6Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg		20.6	油脂類	2.5
		純柳橙汁290ml(冷藏) 2瓶	洋蔥(中丁) 0.5Kg			冬菜(Kg) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		洋蔥(中丁) 1.5Kg	生腰果N 0.3Kg				31.4	奶類	0	
餐數	78		熟白芝麻(兩) 1兩				熱量(大卡)			671
12月13日 星期三	白米飯	什錦肉羹	無骨香雞排	鮮奶刈包	胡麻有機豆芽菜	筍絲爆皮湯	水果 優酪乳	醣類(g)	主食類	5.5
		肉羹(慶豐) 2Kg	無骨香雞排(100片*片)60g 85片	鮮奶刈包(南山) 85個	有機豆芽菜 7Kg	大白菜(切片) 3.5Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		前腿肉絲*米迪M 2Kg			胡麻醬(0.6K*罐) 1罐	菜筍(切絲) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		雞蛋(kg)G 1.5Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		20.6	油脂類	2.5
		沙茶醬(737g*牛頭) 1罐			蒜末 0.1Kg	爆皮(KG) 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		油蔥酥(150g) 1包					31.4	奶類	0	
餐數	78		木耳絲 0.3Kg				熱量(大卡)			671
		芹菜(珠) 0.3Kg								
		乾香菇絲(Kg) 0.1Kg								
12月14日 星期四	小米飯	紅麴魚丁	客家小炒	炸物雙拼	有機奶油白菜	海芽針菇湯	元 本山 付 味 海 苔	醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切丁*Q)不包冰 9Kg	豆干片*榮洲L 3.5Kg	薯條 6Kg	有機奶油白菜(切段) 7Kg	大骨*米迪M 1.2Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		紅麴醬(200g) 1罐	前腿肉絲*米迪M 1.2Kg	甜不辣(切絲)立品CAS 3Kg	蒜仁 0.1Kg	金針菇 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		木耳絲 0.6Kg	芹菜(切段) 1Kg			青蔥(珠) 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
		青蔥(切段) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg			乾海芽 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.1Kg	木耳絲 0.6Kg				35.4	奶類	0	
餐數	76		乾魷魚切絲 0.3Kg				熱量(大卡)			724
			蒜仁 0.1Kg							
12月15日 星期五	白米飯	香酥雞腿	鴨血煲	胡蘿蔔炒蛋	蒜香有機高麗菜	紅豆紫米湯	水果	醣類(g)	主食類	5.5
		棒棒腿D6*CAS*醃 85支	鴨血(鴨血) 2.5Kg	雞蛋(kg)G 5Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7Kg	紅豆(履歷) 2.5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 2包		脂肪(g)	蔬菜類	2
			非基改豆瓣醬(哈哈*450g)北 1瓶	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.1Kg	紫米 0.6Kg		22.1	油脂類	2.5
			薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤					蛋白質(g)	水果類	0
		酸菜絲(醃) 0.6Kg					35.4	奶類	0	
餐數	78		青蔥(珠) 0.1Kg				熱量(大卡)			710.5
			蒜末 0.1Kg							

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：