

# 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第17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
12月18日 星期一	白米飯	彩頭滷肉	鮮蔬大阪燒	黃金福袋	油菜	海芽蛋花湯		醣類： 84.0 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 41.2 g 熱量： 635大卡
		前腿肉丁*米迪M 6.5Kg	高麗菜(切片) 4Kg	黃金豆腐堡(約42g*個) 85個	油菜(切段) 7Kg	雞蛋(kg)G 1.5Kg		
		白蘿蔔(中丁) 1.5Kg	海苔粉(兩) 2兩		蒜末 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg		
		胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg	洋蔥(切絲) 1.5Kg			乾海芽 0.1Kg		
		小小豆輪 0.3Kg	金針菇 1Kg					
老薑片 0.1Kg	洗選蛋G 1Kg							
餐數 77		蒜仁 0.1Kg	柴魚片(80g) 1包					
		胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg						
12月19日 星期二	胚芽飯	飄香肉燥	栗子燒白菜	翡翠燒賣	炒青江菜	蘿蔔湯		醣類： 84.4 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 533大卡
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 7.5Kg	大白菜(切片) 5Kg	翡翠燒賣(20g*個) 85個	青江菜(切段) 7Kg	白蘿蔔(大丁) 3Kg		
		油蔥酥(300g) 1包	新鮮芋頭(大丁) 1.5Kg		蒜末 0.1Kg	小排骨*陸輝 0.6Kg		
		碎瓜 1Kg	栗子 1Kg			芹菜(珠) 0.1Kg		
		青蔥 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3Kg					
餐數 48		蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg					
		蝦米(冬蝦) 0.1Kg						
12月20日 星期三	白米飯	黑椒肉片	美式胖胖果	粉紅銀絲卷	美味蚵白菜	鍋燒什錦湯	水果	醣類： 127.7 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 729大卡
		前腿肉片*米迪M 6Kg	胖胖果(個) 85個	草莓銀絲卷(25g*) 85個	蚵仔白菜(切段) 7Kg	大白菜(切片) 3Kg		
		洋蔥(切絲) 3Kg			蒜仁 0.1Kg	前腿肉片*米迪M 1Kg		
		彩椒(切絲) 1Kg				竹輪(國產) 0.5Kg		
		黑胡椒醬(850g*罐) 1罐				胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg		
餐數 78		青蔥(切段) 0.2Kg			鴻喜菇 0.2Kg			
					青蔥(珠) 0.1Kg			
12月21日 星期四	紫米飯	黃金肉魚	韓式豆腐煲	筍香肉絲	有機嫩葉白菜	酸菜豬血湯		醣類： 79.5 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 492大卡
		肉魚(尾*CAS) 85尾	韓式泡菜 1.5Kg	筍(切片) 5Kg	有機嫩葉白菜(切段)欵 7Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 3.5Kg		
			洋蔥(切絲) 1.2Kg	前腿肉絲*陸輝 1Kg	蒜末 0.1Kg	大骨*米迪M 1Kg		
			粗豆腐(尺四*5K)L 1盤	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		酸菜絲(醃) 0.6Kg		
			胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	木耳絲 0.3Kg		韭菜(切段) 0.2Kg		
餐數 76		青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg		薑絲 0.1Kg			
12月22日 星期五	白米飯	義式香料雞	培根佐青花	風味魷魚燒	木須高麗菜	薑汁地瓜湯圓		醣類： 111.4 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 37.0 g 熱量： 669大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 7Kg	冷凍青花菜(CAS) 6Kg	魷魚丸(個*CAS) 180個	高麗菜(切片) 7Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 2包		
		洋蔥(中丁) 1.5Kg	碎培根(津谷*CAS) 0.5Kg		枸杞(兩) 1兩	履歷地瓜(中丁*泡水) 1.5Kg		
		義大利香料(30g)分裝 1包	胡蘿蔔(切片) 0.3Kg		木耳絲 0.3Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包		
		彩椒(大丁) 0.6Kg	蒜末 0.1Kg		蒜末 0.1Kg	QQ 0.6Kg		
餐數 78		青蔥(切段) 0.2Kg						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/12/11

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：