

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第18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					醣類(g)	主食類	
12月25日 星期一	白米飯	耶誕燒雞煲	彩繪鮮枝捲	野菇豆腐鍋	有機荷葉白菜	南瓜排骨湯	水果 聖誕節蛋糕	醣類(g)	主食類	5.3
		骨髓(骨髓丁CAS) 7.5Kg	花枝卷(30g*源CAS) 85個	生香菇(切) 1Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 7Kg	南瓜(中丁) 3Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.7
		洋蔥(中丁) 1Kg	彩色蝦餅(600g) 1包	傳統豆腐(2k*盒)L 1盒	蒜仁 0.1Kg	小排骨*米迪M 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		寬粉 0.8Kg		薄豆腐(中丁4.3K)L 1盤		薑絲 0.1Kg		脂肪(g)	油脂類	2.7
		彩椒(大丁) 0.5Kg		青蔥(珠) 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	1
		青蔥(珠) 0.1Kg		蒜末 0.1Kg				蛋白質(g)	奶類	0
		薑片 0.1Kg						熱量(大卡)		743.2
餐數	77									
12月26日 星期二	五穀飯	粟米蒸肉餅	日式築間煮	香滷翅腿	有機包心白菜	鮮美海芽湯	綜合堅果	醣類(g)	主食類	5.3
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 4.5Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg	翅小腿(支*CAS) 85支	有機包心白菜(切片*桃) 7Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.7
		魚漿 1Kg	新鮮玉米(切段) 1.5Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	乾海芽 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		碎瓜 1Kg	杏鮑菇(頭切塊) 1.2Kg		木耳絲 0.2Kg	薑絲 0.1Kg		脂肪(g)	油脂類	2.7
		薄豆腐(小丁4.3K)L 1盤	前腿肉片*米迪M 1Kg		蒜仁 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		玉米粒(Q) 0.5Kg	柴魚片(80g) 1包					蛋白質(g)	奶類	0
		青蔥(珠) 0.1Kg	非基改豆皮角 0.5Kg					熱量(大卡)		683.2
餐數	78									
12月27日 星期三	白米飯	高麗菜飯	古早味地瓜椪	茶葉蛋	有機小松菜	和風味噌湯	優酪乳 番茄	醣類(g)	主食類	5
		高麗菜(切片) 4Kg	地瓜椪(個*強) 85個	雞蛋(粒)G 85粒	有機小松菜(切段) 7Kg	味噌(1K*包)N 1包		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.7
		前腿肉絲*米迪M 2Kg		茶葉蛋滷包(包) 1包	蒜仁 0.1Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 1盤		脂肪(g)	蔬菜類	2
		乾香菇絲(兩) 1兩		麥香紅茶(60g*包) 1包		青蔥(珠) 0.1Kg		脂肪(g)	油脂類	2.7
		蝦米(冬蝦*兩) 1兩						蛋白質(g)	水果類	1
		木耳絲 0.5Kg						蛋白質(g)	奶類	1
		胡蘿蔔(切片) 0.5Kg						熱量(大卡)		834
餐數	78									
12月28日 星期四	糙米飯	蒲燒鯛魚	砂鍋白菜	鮮蒸元寶	木須花椰	傳香肉骨茶	元本山 付味海苔(※)	醣類(g)	主食類	6
		蒲燒鯛魚(110片*Q約45g 85片)	大白菜(切片) 4.5Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 180個	新鮮青花菜處理好 6.5Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.3
		洋蔥(切絲) 1.2Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	肉骨茶包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		熟白芝麻(兩) 1兩	乾香菇絲(兩) 1兩		木耳絲 0.1Kg	小排骨*米迪M 0.5Kg		脂肪(g)	油脂類	2.5
			蝦米(冬蝦*兩) 1兩		蒜末 0.1Kg	老薑片 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			金針菇 0.6Kg			蒜仁 0.1Kg		蛋白質(g)	奶類	0
			非基改豆皮 0.3Kg					熱量(大卡)		683
餐數	76									
12月29日 星期五	白米飯	醬燒里肌	四川麻辣燙	田園四寶	蒜香有機高麗菜	冬瓜蛤仔湯	水果	醣類(g)	主食類	5.5
		蒙家里肌肉排(片*永新) 85片	鴨血(切塊) 2Kg	玉米粒(Q) 3Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7Kg	冬瓜(中丁) 2.5Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.8
			薄豆腐(中丁4.3K)L 1盤	馬鈴薯(小丁) 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	蛤仔(Q) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
			前腿肉片*米迪M 0.6Kg	毛豆仁(CAS) 0.5Kg	蒜末 0.1Kg	大骨*米迪M 0.5Kg		脂肪(g)	油脂類	2.7
			黃金魚蛋(國產) 0.6Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	1
			美白菇 0.5Kg	青蔥(珠) 0.1Kg				蛋白質(g)	奶類	0
			非基改豆皮角 0.3Kg	蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)		752.7
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鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：