

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第20週食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

B

| 日期        | 主食    | 主菜   | 副菜  | 副菜   | 副菜  | 湯   | 水果          | 營養分析  |
|-----------|-------|--|---|--|---|---|-------------|---|
| 1月8日 星期一  | 白米飯   | 鹹酥雞<br>雞胸丁(Q*醃) 66.67 6 Kg<br>甜不辣(切絲)立品CAS 33.33 3 Kg<br>九層塔(去梗) 1.11 0.1 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg   | 咖哩什錦<br>馬鈴薯(中丁) 44.44 4 Kg<br>咖哩粉(600g*小磨坊) 6.67 1 盒<br>洋蔥(中丁) 11.11 1 Kg<br>豬絞肉(絞肉*米迪M) 11.11 1 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 3.33 0.3 Kg  | 嫩炒海帶根<br>海帶根 55.56 5 Kg<br>前腿肉絲*米迪M 5.56 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3.33 0.3 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg<br>薑絲 1.11 0.1 Kg           | 有機青松菜<br>有機青松菜(切段*顆) 77.78 7 Kg<br>蒜仁 1.11 0.1 Kg   | 藥膳補湯<br>白蘿蔔(中丁) 33.33 3 Kg<br>小排骨*米迪M 11.11 1 Kg<br>十全藥膳排骨包 0.33 1 包<br>金針菇 5.56 0.5 Kg<br>素皮絲(KG*池水N) 4.44 0.4 Kg<br>老薑片 1.11 0.1 Kg | 水果          | 全穀根莖類： 5.5份<br>低脂乳品類： 0.0份<br>豆魚肉蛋類： 2.5份<br>蔬菜類： 1.9份<br>水果類： 1.0份<br>油脂與堅果種子 0.0份<br>熱量： 668大卡<br>蛋白質 脂肪 醣類<br>39.3 g 8.0 g 111.4 g |
| 1月9日 星期二  | 味島香鬆飯 | 糖醋排骨<br>前腿肉丁*米迪M 38.89 3.5 Kg<br>軟骨丁*米迪M 38.89 3.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 16.67 1.5 Kg<br>蕃茄醬(700g*罐) 7.78 1 罐<br>彩椒 6.67 0.6 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg                         | 香草彩蔬雞丁<br>小黃瓜(小丁) 16.67 1.5 Kg<br>杏鮑菇(切塊) 16.67 1.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 16.67 1.5 Kg<br>清雞肉丁(Q) 13.33 1.2 Kg<br>義大利香料(15g)分裝 0.17 1 包<br>胡蘿蔔(小丁) 6.67 0.6 Kg<br>雪蓮子(KG)N 2.22 0.2 Kg | 茶碗蒸<br>蒸蛋紙(張) 0.78 7 張<br>雞蛋(kg)G 44.44 4 Kg<br>生香菇(切) 4.44 0.4 Kg<br>毛豆仁(CAS) 2.22 0.2 Kg<br>魚板絲(國產) 2.22 0.2 Kg    | 美味有機蚵白菜<br>有機蚵白菜(切段*顆) 77.78 7 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg   | 味噌豆腐湯<br>味噌(140g*包) 6.22 4 包<br>薄豆腐(小丁4.3K)L 47.78 1 盤<br>小魚干(KG*) 1.11 0.1 Kg<br>青蔥(珠) 1.11 0.1 Kg                                   | 綜合堅果        | 全穀根莖類： 5.1份<br>低脂乳品類： 0.0份<br>豆魚肉蛋類： 3.5份<br>蔬菜類： 1.5份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子 0.0份<br>熱量： 679大卡<br>蛋白質 脂肪 醣類<br>38.1 g 19.9 g 85.4 g |
| 1月10日 星期三 | 白米飯   | 極品海鮮<br>蝦仁(Q) 22.22 2 Kg<br>豬絞肉(絞肉*米迪M) 22.22 2 Kg<br>魷魚圈(KG)Q 22.22 2 Kg  | 檸檬雞柳條<br>檸檬雞柳條(條*大規)ONS 37.78 170 條   | 芝麻包<br>桂冠芝麻包(70g*粒) 66.11 85 粒   | 有機銀芽<br>有機豆芽菜*淨芽 66.67 6 Kg<br>木耳絲 5.56 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3.33 0.3 Kg<br>韭菜 2.22 0.2 Kg<br>蒜仁 1.11 0.1 Kg | 玉米湯<br>玉米粒(Q) 22.22 2 Kg<br>芹菜(珠) 5.56 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 5.56 0.5 Kg<br>薑絲 2.22 0.2 Kg  | 水果(優酪乳)     | 全穀根莖類： 7.4份<br>低脂乳品類： 0.0份<br>豆魚肉蛋類： 2.7份<br>蔬菜類： 0.8份<br>水果類： 0.7份<br>油脂與堅果種子 0.0份<br>熱量： 888大卡<br>蛋白質 脂肪 醣類<br>31.8 g 8.4 g 174.1 g |
| 1月11日 星期四 | 白米飯   | 刁民酸菜魚<br>鯊魚(切丁*切)不包冰 77.78 7 Kg<br>凍豆腐(大丁*菜)L 38.89 3.5 Kg<br>酸菜絲(醃) 16.67 1.5 Kg<br>花椒粒(兩) 0.42 1 兩<br>乾辣椒片(兩) 0.42 1 兩<br>青蔥(切段) 1.11 0.1 Kg<br>薑絲 1.11 0.1 Kg | 鄉村燉肉<br>前腿肉丁*米迪M 38.89 3.5 Kg<br>馬鈴薯(中丁) 27.78 2.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 11.11 1 Kg<br>牛蕃茄(大丁) 5.56 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 5.56 0.5 Kg  | 地瓜薯條<br>地瓜薯條(Q) 77.78 7 Kg   | 炒有機青江菜(縣)<br>有機青江菜(切段*款) 77.78 7 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg   | 紫菜雪花湯<br>紫菜(150g) 1.67 1 個<br>大骨*米迪M 11.11 1 Kg<br>雞蛋(kg)G 11.11 1 Kg<br>青蔥(珠) 1.11 0.1 Kg  | 元本山付味海苔(※2) | 全穀根莖類： 6.4份<br>低脂乳品類： 0.0份<br>豆魚肉蛋類： 3.2份<br>蔬菜類： 1.2份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子 0.0份<br>熱量： 684大卡<br>蛋白質 脂肪 醣類<br>48.3 g 9.7 g 98.4 g  |
| 1月12日 星期五 | 五穀飯   | 可樂豬腳<br>豬腳丁*米迪M 50 5 Kg<br>前腿肉丁*米迪M 30 3 Kg<br>可樂(600ml*瓶) 6 1 瓶<br>老薑片 1 0.1 Kg<br>青蔥(切段) 1 0.1 Kg<br>蒜仁 1 0.1 Kg   | 關東壽喜燒<br>大白菜(切片) 50 4.5 Kg<br>柴魚片(10g/包) 0.33 3 包<br>前腿肉片*米迪M 11.11 1 Kg<br>洋蔥(中丁) 11.11 1 Kg<br>金針菇 5.56 0.5 Kg<br>青蔥(珠) 1.11 0.1 Kg   | 蝦仁西蘭花<br>新鮮青花菜處理好 61.11 5.5 Kg<br>蝦仁(Q) 11.11 1 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3.33 0.3 Kg<br>新鮮玉米筍(切片) 3.33 0.3 Kg<br>蒜末 1.11 0.1 Kg | 有機苜蓿白菜<br>有機苜蓿白菜(切段*顆) 77.78 7 Kg<br>蒜仁 1.11 0.1 Kg   | 蘿蔔玉米湯<br>白蘿蔔(中丁) 33.33 3 Kg<br>新鮮玉米(切段) 13.33 1.2 Kg<br>大骨*米迪M 11.11 1 Kg<br>芹菜(珠) 1.11 0.1 Kg  | 水果          | 全穀根莖類： 5.0份<br>低脂乳品類： 0.0份<br>豆魚肉蛋類： 2.6份<br>蔬菜類： 2.1份<br>水果類： 0.9份<br>油脂與堅果種子 0.0份<br>熱量： 526大卡<br>蛋白質 脂肪 醣類<br>36.4 g 3.6 g 87.6 g  |
|           |       |  |   |  |   |   |             | 全穀根莖類：<br>低脂乳品類：<br>豆魚肉蛋類：<br>蔬菜類：<br>水果類：<br>油脂與堅果種子<br>熱量：  |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

午餐執秘：

總務主任：

校長：