

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第5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
3月11日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	日式蒸蛋	彩繪花胡瓜	炒油菜	養生大補湯		醣類： 91.4 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 611大卡
		前腿肉片*米迪M 5Kg 高麗菜(切片) 2Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 木耳絲 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	雞蛋(kg)G 3.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	小黃瓜(切片) 3.2Kg 黑輪切片(國產) 1.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 生香菇(切) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	履歷油菜(切段) 7Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg 中骨*陸輝 1Kg 當歸藥膳包 1包 秀珍菇 0.2Kg		
3月12日 星期二	蕎麥飯	香烤雞排	蕃茄炒蛋	麻婆豆腐	炒青江菜	金針肉絲湯	履歷豆奶(中央)	醣類： 105.3 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 49.3 g 熱量： 762大卡
		雞排(TS5 CAS)醃 85片	牛蕃茄(大丁) 3.5Kg 雞蛋(kg)G 2.5Kg 蕃茄醬(700g*可果美) 1罐 青蔥(珠) 0.1Kg	豆瓣醬(450g*玻璃) 1罐 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	履歷青江菜(切段) 7Kg 蒜末 0.1Kg	金針菇 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		
3月13日 星期三	米粉(4K)	什錦金瓜米粉	蜜汁豆干	銀絲卷	炒青梗白菜	冬瓜蛤仔湯	水果	醣類： 92.6 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 489大卡
		南瓜(中丁) 4.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 高麗菜(切片) 2.5Kg 油蔥酥(300g) 1包 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	小豆干對切三角*榮L 3.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2.5Kg 滷包 1個 熟白芝麻 0.1Kg	銀絲卷(南山小) 85個	履歷小白菜(切段) 7Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜(中丁) 3Kg 大骨*米迪M 1Kg 蛤仔(Q) 1Kg 薑絲 0.1Kg		
3月14日 星期四	五穀飯	鮮魚魚粉絲煲	打拋豬肉	菇菇百匯	有機菠菜	玉米蛋花湯		醣類： 114.2 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 44.5 g 熱量： 678大卡
		鯊魚(切丁*Q) 6Kg 冬粉(Kg*小捆) 1Kg 彩椒(切粗絲) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2.5Kg 牛蕃茄(大丁) 2.3Kg 洋蔥(中丁) 1.5Kg 泰式甜雞醬(810g*福華) 1罐 九層塔(去梗) 0.1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	高麗菜(切片) 3Kg 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 生香菇(切) 1Kg 秀珍菇 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	有機菠菜(*切段)欵 7Kg 蒜末 0.1Kg	玉米粒(Q) 1.5Kg 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg		
3月15日 星期五	白米飯	紅燒肉丁	綠野仙蹤	香蔥吉拿棒	炒大陸妹	綠豆地瓜湯		醣類： 110.0 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 40.1 g 熱量： 614大卡
		前腿肉丁*米迪M 6Kg 小排骨*米迪M 1.5Kg 白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	新鮮青花菜處理好 5Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2Kg 生香菇(切) 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 74條	大陸妹(切段) 7Kg 蒜末 0.1Kg	綠豆 1.5Kg 履歷地瓜(中丁*泡水) 1.2Kg 二砂糖(1Kg*包) 1包		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：113/03/01

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：