

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第6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18日 星期一	白米飯	萬巒豬腳	御品白菜滷	碳烤香腸	有機青江菜	鮮蔬豆腐湯	水果	醣類： 95.9 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 44.7 g 熱量： 780大卡
		前腿肉丁*陸輝 4Kg 豬腳丁*陸 4Kg 筍乾(濕) 1.5Kg 小小豆輪-泡水(加) 1.2Kg 滷包 1個 薑片 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	大白菜(切片) 6.5Kg 前腿肉絲*陸輝 1.2Kg 栗子 1Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	香腸(CAS*條) 82條	有機青江菜(切段*欵) 7Kg 蒜末 0.1Kg	履歷小白菜(切段) 1.2Kg 大骨*米迪M 1Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 青蔥(珠) 0.1Kg		
3月19日 星期二	燕麥飯	塔香魷魚圈	螞蟻上樹	萼菇豆腐	有機荷葉白菜	海芽味噌湯	綜合堅果	醣類： 111.9 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 654大卡
		前腿肉片*米迪M 2.5Kg 杏鮑菇(頭切片) 2Kg 魷魚條(2K*包)Q 2包 洋蔥(粗絲) 1.2Kg 九層塔 0.1Kg	高麗菜(切片) 3Kg 冬粉(Kg*小捆) 2Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 生香菇(切) 0.6Kg 秀珍菇 0.6Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	有機荷葉白菜(切段*欵哥) 7Kg 蒜末 0.1Kg	大骨*米迪M 1Kg 味噌(1K*包)N 1包 青蔥(珠) 0.1Kg 乾海芽 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
3月20日 星期三	虎咬豬刈包	酸菜肉片	刈包	蟹黃燒賣	有機廣島菜	麵線糊	優酪乳、水果	醣類： 92.9 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 544大卡
		前腿肉片*米迪M 4.5Kg 酸菜絲(醃) 2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	刈包皮(60g*個) 85個 花生糖粉(200g*包) 7包	蟹黃燒賣(20g*個) 85個	有機廣島菜(切段*順) 6Kg 蒜末 0.1Kg	紅麵線(切) 3Kg 大白菜(切片) 2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 鮮筍(切絲) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 木耳絲 0.3Kg		
3月21日 星期四	黑芝麻飯	樹子蒸魚	塔香海茸	南瓜燒肉末	炒有機高麗菜	雙色蘿蔔湯	元本山付味海苔	醣類： 97.6 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 599大卡
		鯊魚(切片*Q) 85片 洋蔥(粗絲) 1.2Kg 樹子(380g/罐) 1罐 青蔥(切段) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	海茸(切小段) 5.5Kg 秀珍菇 1Kg 九層塔 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜(大丁) 4Kg 洋蔥(中丁) 1.2Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 毛豆仁 0.5Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(大丁) 3.5Kg 大骨*米迪M 0.6Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
3月22日 星期五	白米飯	栗子燒雞	醬燒冬瓜滷	玉米炒蛋	有機青松菜	鮮筍排骨湯	水果	醣類： 120.1 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 755大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 7Kg 南瓜(帶皮大丁) 2Kg 栗子 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg 薑片 0.2Kg	冬瓜(中丁) 4.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 生香菇(切) 0.5Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 薑片 0.1Kg	雞蛋(kg)G 4.5Kg 玉米粒(Q) 2Kg 洋蔥(中丁) 1Kg 三色豆(CAS) 0.5Kg	有機青松菜(切段*順) 7Kg 蒜末 0.1Kg	鮮筍(切粗絲) 3Kg 龍骨丁*米迪M 1Kg 薑片 0.1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：113/03/11

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：