

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第12週午餐食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
4月29日 星期一	白米飯	法式燉豬腩	炸物雙拼	培根佐青花	炒有機空心菜	巧達濃湯	水果	醣類： 134.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32.7 g 熱量： 893.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.5 2.0 2.5 1.7 0.0
		前腿肉丁*陸輝 6.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 月桂葉(5g*包)分裝 1.01 包 料理用紅酒(600ml) 1 瓶 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 蒜仁 0.1 Kg	薯條 5 Kg 甜不辣(切絲)立品CAS 3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 5.5 Kg 碎培根(津谷*CAS) 1 Kg 新鮮玉米筍(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 1.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 1.5 Kg 玉米濃湯粉(0.5K) 1 包 南瓜(小丁) 1 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg				
4月30日 星期二	黑芝麻飯	椰香咖哩雞	步步高升	什錦白菜滷	有機青江菜	芹香魚丸湯	綜合堅果	醣類： 109.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 757.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 2.0 1.8 2.5 0.0 0.0
		胛腿(胛腿丁CAS) 6 Kg 都梁椰漿(400ml*罐) 2 罐 馬鈴薯(大丁) 2 Kg 咖哩粉(600g*小樽坊) 1 盒 洋蔥(大丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 蒜泥 0.1 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 90 片	大白菜(切片) 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 非基改豆皮(KG) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜(切段*順) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	胡瓜(大丁) 3 Kg 小虱目魚丸(Q) 1.2 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg				
5月1日 星期三	油麵(14K)	什錦肉羹	炙燒翅腿	奶皇包	蒜香有機高麗菜	蒜茸海帶片	水果優酪乳	醣類： 97 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 24 g 熱量： 686.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 2.0 1.4 2.5 1.7 0.0
		大白菜(切片) 2.5 Kg 赤肉羹(裕興) 2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 脆筍絲(醃) 1 Kg	翅小腿(支*CAS)醃 90 支	小奶黃包(30g*桂冠) 90 個	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	海帶片 90 片 蒜末 0.1 Kg				
5月2日 星期四	蕎麥飯(43)	泰式檸檬魚	青蔥碎脯蛋	筍香肉絲	有機小松菜	花生豆花	元本山付味海苔	醣類： 98.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 40.9 g 熱量： 845.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3.9 1.4 2.5 0.0 0.0
		現榨檸檬汁(ml) 180 毫升 鯊魚(切丁*Q)不包冰 6.3 Kg 紅辣椒(兩) 1.8 兩 魚露(500g*瓶) 1.8 瓶 洋蔥(去皮) 0.9 Kg 香菜 0.18 Kg 蒜末 0.18 Kg	雞蛋(kg)G 4.14 Kg 碎脯 0.9 Kg 青蔥 0.18 Kg	鮮筍(去殼乾淨) 4.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.9 Kg 青蔥 0.18 Kg 胡蘿蔔 0.18 Kg 蒜末 0.18 Kg	有機小松菜*順 5.4 Kg 蒜仁 0.18 Kg	豆花(2K*榮)盒L 3.6 盒 二砂糖(1Kg*包) 1.8 包 花生仁剖半(榮洲) 0.9 Kg 粉圓 0.54 Kg				
5月3日 星期五	白米飯	筍乾豬腳	三杯杏鮑菇	美味燒賣	炒有機黑葉白菜	冬菜冬絲湯	水果	醣類： 124.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 788.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 1.7 0.6 2.5 1.7 0.0
		前腿肉丁*陸輝 4.5 Kg 豬腳丁*陸 3 Kg 筍乾(濕) 1 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 3.5 Kg 米血切丁(CAS) 2.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 老薑片 0.1 Kg	翡翠燒賣(20g*個) 90 個	有機黑葉白菜(切段*順) 7 Kg 薑絲 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.5 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.15 Kg 冬菜(Kg) 0.1 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/24

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：