

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第14週午餐菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月13日 星期一	白米飯	紅燒軟排	玉米蘑菇蛋	鮮枝蝦捲	履歷蚵白菜	筍片大骨湯		醣類： 92.3 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 593大卡
		小排骨肉多*米迪M 4.5Kg 軟骨丁*陸輝 2.5Kg 白蘿蔔(中丁) 1.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	雞蛋(kg)G 3Kg 玉米粒(Q) 1.2Kg 洋菇罐頭(425g*罐) 1罐 毛豆仁 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	蝦卷(30g*源CAS) 82個	履歷蚵白菜(切段) 7Kg 薑絲 0.1Kg	鮮筍(切片) 3.5Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
5月14日 星期二	地瓜飯	黑蜜豬排	浮水肉羹	三杯菇菇	有機豆芽菜	海味冬瓜盅		醣類： 100.6 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 643大卡
		黑蜜肉排(片*永新) 82片	大白菜(切片) 3.5Kg 赤肉羹(裕興) 1.2Kg 脆筍絲(醃) 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 生香菇(切) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	杏鮑菇(頭切片) 3.5Kg 大溪黑豆干片*榮L 2Kg 九層塔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	有機豆芽菜*淨芽 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 韭菜(切段) 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜(中丁) 3Kg 蛤仔(Q) 0.6Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		
5月15日 星期三	白米飯	芋頭筍香鹹粥	客家小炒	芝麻包	木須花椰	麥克雞塊	水果	醣類： 132.6 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 754大卡
		鮮筍(切絲) 3Kg 玉米粒(Q) 1.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 油蔥酥(300g) 1包 新鮮芋頭(粗絲) 1Kg 芹菜(珠) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	豆干片*榮洲L 3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.8Kg 芹菜(切段) 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 乾魷魚切絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	桂冠芝麻包(30g*粒) 82粒	冷凍青花菜(CAS) 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	麥克雞塊(個) 164個		
5月16日 星期四	小米飯	香酥肉魚	四川麻辣燙	胡麻醬佐雞絲	彩繪有機高麗菜	紫米風暴		醣類： 130.5 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 740大卡
		肉魚(尾*CAS) 82尾	熟大腸*陸 1Kg 鴨血(鴨血) 1Kg 薄豆腐(不切*4.3K)L 1盤 黃金魚蛋(國產) 0.6Kg 非基改豆皮角 0.3Kg 美白菇 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	洋蔥(切絲) 2Kg 清雞肉絲(陸隆) 1.5Kg 小黃瓜(切片) 1Kg 杏鮑菇(頭切片) 1Kg 翠綠鮮胡麻醬(220g) 1瓶 彩椒(切絲) 0.5Kg 蒜仁 0.1Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	紅豆(履歷)O 1.8Kg 二砂糖(1Kg*包) 1包 紫米O 1Kg		
5月17日 星期五	白米飯	鹹酥雞	絲瓜燴蝦仁	嫩炒海帶根	有機空心菜	針菇雪花湯		醣類： 104.5 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 40.7 g 熱量： 633大卡
		醃製雞胸丁(Q*卜蜂) 6Kg 甜不辣(切絲)立品CAS 3Kg 九層塔(去梗) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	絲瓜(切片) 6.5Kg 豆簽(約100g*包) 4包 蝦仁(Q) 1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	海帶根 4Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	有機空心菜(切段)欽哥 7Kg 蒜仁 0.1Kg	金針菇 1.2Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：113/05/07

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：