

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 109學年度第1學期第12週菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
11月16日 星期一	白米飯(五穀米0.5K)(減2師)	地瓜滷肉	拌三絲	炒小白菜	菜頭肉羹湯	*三章申請	熱量： 729大卡 醣類： 95.4g 脂肪： 25.4g 蛋白質： 28.4g
		溫體肉丁(陸輝) 5公斤 蕃薯 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 減2師	黃豆芽 2.5公斤 海帶絲 2公斤 溫體肉絲(陸輝) 1公斤 紅蘿蔔 0.5公斤	小白菜 7.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	菜頭 3公斤 手工肉羹 1公斤		
餐數 83	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月17日 星期二	五穀飯(減2師)	獵人燒雞	玉米滑蛋	炒青江菜	榨菜肉絲湯	*三章申請	熱量： 686大卡 醣類： 76.6g 脂肪： 27.7g 蛋白質： 31.4g
		上雞胸丁(QR) 6公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 西芹菜 1公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 減2師	蛋(春明) 4.5公斤 玉米粒 2公斤 三色豆 0.5公斤	青江菜 7.5公斤	榨菜絲-不辣(醃漬品) 1.5公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		
餐數 83	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
11月18日 星期三	白米飯	鍋燒粥	鍋燒粥A	炒萵苣	鮮肉包		熱量： 824大卡 醣類： 119.7g 脂肪： 25.7g 蛋白質： 27.0g
		高麗菜 2.5公斤 蛋(春明) 2.5公斤 溫體肉絲(陸輝) 2.5公斤 玉米粒 1.5公斤 油蔥丸(切片) 0.6公斤	紅蘿蔔 0.5公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 濕香菇 0.5公斤 椿花片 0.3公斤	大陸妹(萵苣) 7公斤	鮮肉包大奇美(60g) 83個 鮮肉包大奇美(60g)備品 5個		
餐數 83	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月19日 星期四	白米飯(減2師)	蒸石喬魚	冬瓜燒麵筋	炒油菜	冬菜粉絲湯	*三章申請	熱量： 681大卡 醣類： 92.1g 脂肪： 22.8g 蛋白質： 25.3g
		石喬魚片(QR)片 81片 石喬魚片(QR)備品 5片 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包 減2師	冬瓜(去皮籽) 4.5公斤 薑片(0.3K) 1包 麵筋泡(K)(加工品) 1公斤 溫體肉絲(陸輝) 0.6公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 木耳 0.3公斤	油菜 7.5公斤	蛋 1.2公斤 冬粉(K) 0.6公斤 冬菜(K) 0.2公斤		
餐數 83	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月20日 星期五	白米飯	清蒸肉餅	熊貓豆腐	炒有機鵝白菜	味噌海芽湯	*三章申請	熱量： 795大卡 醣類： 97.1g 脂肪： 29.7g 蛋白質： 32.9g
		溫體絞肉(陸輝) 5.5公斤 貢丸漿 1公斤 碎瓜 0.5公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存	豬血 2公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 1板 辣豆瓣醬小(600g) 1罐 酸菜絲(醃漬品) 1公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.6公斤	有機鵝白菜 8.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	味噌(K) 1公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 海帶芽(乾) 0.1公斤		
餐數 83	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份						

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2020/11/11 11:13

豬肉來源：台灣