

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 109學年度第1學期第18週菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月28日	白米飯(小米0.5K先送)(減1師)	瓜仔雞 上腿丁(CAS) 7公斤 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.3K) 1包 花瓜(醃漬品) 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	玉米肉末 玉米粒 4公斤 三色豆 1.5公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.5公斤	炒高麗菜 高麗菜 7.5公斤 紅蘿蔔 0.3公斤	日式豆腐湯 豆腐非基改(切小丁4.5K) 1板 味噌(K) 1公斤	三章申請	熱量：723大卡 醣類：93.0g 脂肪：22.8g 蛋白質：34.9g
餐數	83	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
12月29日	小米飯	石喬魚 石喬魚片(QR)片 83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	田園咖哩 洋芋(去皮) 3.5公斤 蕃薯(去皮) 2公斤 咖哩粉(小-225g) 1罐 洋蔥(去皮) 1公斤 溫體絞肉(陸輝) 1公斤 紅蘿蔔 0.6公斤	炒有機小松菜 有機小松菜 8.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	護眼營養湯 海帶結 1.2公斤 冷凍玉米塊 1公斤 龍骨丁(CAS) 1公斤 紅蘿蔔 0.5公斤	三章申請	熱量：714大卡 醣類：92.6g 脂肪：24.3g 蛋白質：28.6g
餐數	83	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
12月30日	板條(13K)	客家板條湯 高麗菜 2公斤 溫體肉絲(陸輝) 2公斤 豆芽菜 1.5公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 韭菜(1.8K/把) 0.5把	客家板條湯A 油蔥酥(小-300g) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 香菇絲 0.1公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 7.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	滷花枝丸(*1) 花枝丸(K) 2.5公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包 (蘋果加菜另購15元)	蘋果(加菜)	熱量：685大卡 醣類：97.2g 脂肪：24.3g 蛋白質：21.2g
餐數	83	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月31日	白米飯	針菇蔥燒肉 溫體肉片(陸輝) 5公斤 洋蔥(去皮) 2公斤 金針菇 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	菜脯蛋 蛋(春明) 4.5公斤 碎脯(細)(醃漬品) 2公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒萵苣 大陸妹(萵苣) 7.5公斤	綠豆粉圓湯 二砂(1斤/包) 3包 綠豆 1.5公斤 大粉圓 1.2公斤	三章申請	熱量：790大卡 醣類：107.6g 脂肪：25.6g 蛋白質：31.9g
餐數	83	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
1月1日		元旦					
餐數	83						

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：

2020/12/23 9:18

豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)