

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 108學年度第1學期第15週午餐菜單

材料用量

13車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月2日 星期一	白米飯 糙米 0.5K	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 732大卡 醣類： 85.9 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 30.7 g
		溫體絞肉(陸輝) 5.5 公斤 非基改炸豆包(榮洲) 2 片 油蔥酥(小-300g) 1 包 碎瓜(加工品) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蛋 4 公斤 紅蘿蔔 2.5 公斤	小白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	榨菜絲-不辣(醃漬品) 1.2 公斤 金針菇 0.5 公斤 溫體肉絲(細) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	84	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9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3日 星期二	糙米飯	薑母燒雞	芋香玉米	炒油菜	冬瓜大骨湯		熱量： 754大卡 醣類： 99.0 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 31.9 g
		上腿丁 6 公斤 高麗菜 2 公斤 米血(切丁) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 凍豆腐(榮洲) 0.3 公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存 蔥(庫存) 0 庫存	玉米粒 3.5 公斤 芋丁(小)冷凍 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 溫體絞肉 0.5 公斤	油菜 7.5 公斤	冬瓜 4 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	84	全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
12月4日 星期三	麵食	麵疙瘩	麵疙瘩	芝麻包			熱量： 707大卡 醣類： 114.4 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 29.9 g
		麵疙瘩 11 公斤 高麗菜 3 公斤 冬蝦(兩) 2 兩 香菇絲(兩) 2 兩 貢丸片(加工品) 1 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 1 公斤 溫體肉絲 1 公斤	油蔥酥(小-300g) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素肉絲(溼) 0.1 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	芝麻包小(桂) 84 個 芝麻包小(桂)備品 5 個 小豆輪-先送(加工品) 1 公斤			
餐數	84	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
12月5日 星期四	白米飯	鹹香鯖魚(炸)	紅燒蘿蔔	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 742大卡 醣類： 73.7 g 脂肪： 37.4 g 蛋白質： 28.8 g
		鹹鯖魚片(主)(1切2) 83 片 鹹鯖魚片(主)(1切2)備品 5 片 素牛蒡排 2 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	菜頭 4.5 公斤 小豆輪-先送 溫體肉片(陸輝) 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 筍干(切)(醃漬品) 1.5 公斤	高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	蛋 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 海帶芽(乾) 0.1 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
12月6日 星期五	白米飯	筍干豬腳	西芹炒黑輪	炒萵苣	酸辣湯		熱量： 710大卡 醣類： 95.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 28.0 g
		溫體肉丁 3.5 公斤 豬腳丁(有肉) 2.5 公斤 素菜捲(40g)(加工品) 2 條 薑片(0.3K) 1 包 筍干(切)(醃漬品) 0 公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存 蔥(庫存) 0 庫存	西芹菜 3.5 公斤 黑輪(小)(HACCP)(加工品) 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤	大陸妹(萵苣) 7.5 公斤	非基改豆腐(1.2K)非基改菜油 2 盒 豬血 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 蛋 0.5 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤		
餐數	84	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:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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：

2019/11/29 11:10