

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國小 110學年度第1學期第16週午餐菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月13日 星期一	白米飯(紫米先送0.5K)	紅白燒肉	螞蟻上樹	炒青江菜	翡翠羹湯		熱量： 775大卡 醣類： 112.6 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 28.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 5 公斤 菜頭(去皮) 2.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	冬粉(0.6K-包) 3 包 高麗菜 3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	青江菜 7.5 公斤	翡翠羹(0.3K) 2 盒 蛋(春明) 1 公斤 吻仔魚 0.1 公斤		
餐數 82		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月14日 星期二	紫米飯	樹子蒸魚	鐵板豆腐	炒蚵白菜	結頭玉米湯		熱量： 730大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 39.2 g
		水鯊魚片(CAS)(7-8) 82 片 水鯊魚片(CAS)(7-8備品) 5 片 破布子(380g) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	豆腐菜洲(切小丁)(4.5K)非 2 板 三色豆(CAS-1K/包) 1 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 1 公斤	蚵白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	結頭菜(去皮) 2.5 公斤 冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 1.5 公斤 溫體大骨-陸輝 1 公斤		
餐數 82		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月15日 星期三	白米飯	極品海鮮粥	極品海鮮粥	炒萵苣	奶皇包	水果	熱量： 873大卡 醣類： 140.0 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 22.2 g
		玉米粒(QR-K) 2.5 公斤 生鮮魷魚圈(QR) 2 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰3K/包) 1.5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 1 公斤	紅蘿蔔 0.5 公斤 芹菜 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	大陸妹(萵苣) 7.5 公斤	奶皇包大(奇美65g) 82 個 奶皇包大(奇美65g)備品 5 個		
餐數 82		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月16日 星期四	白米飯(燕麥先送0.5K)	紅燒豬腩	玉米炒蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯		熱量： 754大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 31.7 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 5 公斤 菜頭(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 濕香菇 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蛋(春明) 4 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	榨菜絲-不辣 1.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 金針菇 0.5 公斤 魷魚絲(乾)-先送 0.1 公斤		
餐數 82		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月17日 星期五	燕麥飯	瓜仔雞	客家小炒	炒有機黑葉白菜	福氣湯圓		熱量： 810大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 36.4 g
		骨腿丁(CAS) 7 公斤 花瓜 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包	非基改豆干片 4 公斤 西芹菜 2 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 魷魚絲(乾)-先送 0.1 公斤	有機黑葉白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	二砂(1斤/包) 2 包 小湯圓(桂)(1斤) 2 盒 地瓜圓(0.6k/包) 1 包 芋圓(0.6k/包) 1 包		
餐數 82		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/12/9 12:24

營養師:

午餐秘書:

校長: