

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 108學年度第2學期第13週午餐菜單

材料用量

1車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月18日 星期一	白米飯 (糙米0.5K)	杏鮑菇燒雞	油蔥蒸蛋	炒綠花菜	黃瓜大骨湯		熱量： 758大卡 醣類： 97.2 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 36.1 g
		上腿丁 6 公斤 杏鮑菇(頭) 2.5 公斤 白精靈菇 0.3 公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存 蔥(庫存) 0 庫存 薑末(庫存) 0 庫存 素:滷杏鮑菇	蛋(春明) 5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 三色豆 0.6 公斤	冷凍綠花椰菜 9 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	大黃瓜 3.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
5月19日 星期二	糙米飯	洋蔥肉片	麻婆豆腐	炒有機蚵白菜	味噌海芽湯	三章一〇	熱量： 745大卡 醣類： 88.0 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 35.7 g
		溫體肉片(陸輝) 5.5 公斤 洋蔥(去皮) 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素豆腸 0.2 公斤	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 2 板 溫體絞肉(陸輝) 1 公斤 辣豆瓣醬小(600g) 1 罐	有機蚵白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌(K) 1 公斤 海帶芽(乾) 0.1 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
5月20日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	夏威夷炒飯A	蜜汁滷雙味	金針排骨湯		熱量： 745大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 34.6 g
		溫體肉絲(陸輝) 1.5 公斤 三色豆 1 公斤 火腿丁(加工品) 1 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤	鳳梨罐(565g(加工品)) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素火腿丁 0.1 公斤	非基因黑豆干(大干菜洲(K)) 4 公斤 米血切丁(CAS) 3 公斤 素米血(pc) 2 片 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	金針菇 1 公斤 溫體排骨丁(肉) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 金針 0.1 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份					
5月21日 星期四	白米飯	清蒸魚片	彩頭燒	炒高麗菜	蔬菜蛋花湯	三章一〇	熱量： 681大卡 醣類： 87.3 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 30.7 g
		水鯊魚片(7-8)(pc)(QR) 82 片 水鯊魚片(7-8)(Q)(pc) 5 片 素魚排 2 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	菜頭 3.5 公斤 杏鮑菇(頭) 1 公斤 海帶結 1 公斤 溫體絞肉(陸輝) 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	小白菜 2 公斤 蛋 1.5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包		
餐數	84	全穀雜糧類:5.0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:3.0份					
5月22日 星期五	白米飯	米蘭肉丸子	銀芽炒冬粉	炒油菜	冬瓜薏仁湯	三章一〇	熱量： 735大卡 醣類： 114.1 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 17.1 g
		獅子頭(大-pc)(加工品) 83 粒 獅子頭(大-pc) 5 粒 素獅子頭(pc) 2 粒 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 三色豆 1 公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐 蒜仁(庫存) 0 庫存,蔥(庫存) 0 庫存	豆芽菜 2.5 公斤 冬粉(K) 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 蝦米 0.1 公斤	油菜 7.5 公斤	冬瓜 3.5 公斤 龍骨丁(CAS) 1 公斤 小薏仁 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	84	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:2.0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：

2020/5/15 15:54