

# 0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 108學年度第2學期第14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25日 星期一	白米飯 (小米0.5K)	<b>咕咾雞丁</b>	<b>玉米滑蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>冬瓜露仙草湯</b>		熱量： 723大卡 醣類： 95.9 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 32.0 g
		上腿丁 6 公斤 <small>非基因改造豆包(菜測)(加工品)</small> 2 片 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(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蛋(春明) 4.5 公斤 玉米粒 2.5 公斤 三色豆 0.5 公斤 *星期二用先送 筍干(切) 2.5 公斤	蚵白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜塊小(0.6K/塊) 2 塊 二砂(1斤/包) 1 包 仙草蜜(2K/盒) 1 盒 仙草蜜(5K/桶) 1 桶 本週青菜暫定		
餐數	84	全穀雜糧類:3.9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:1.2份					
5月26日 星期二	小米飯	<b>東坡扣肉</b>	<b>塔香海茸</b>	<b>炒有機高麗菜</b>	<b>海芽魚干湯</b>	三章一〇	熱量： 684大卡 醣類： 85.2 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 26.0 g
		溫體肉丁(陸輝) 5.5 公斤 <small>非基因改造魚肉豆(加工品)</small> 2 個 筍干(切)先送(備凍品) 0 公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存 蔥(庫存) 0 庫存	海茸(切) 5.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.1 公斤	有機高麗菜 9 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	大骨(CAS) 1 公斤 海帶芽(濕) 0.7 公斤 小魚干 0.3 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
5月27日 星期三	炒烏龍麵	<b>什錦炒烏龍麵</b>	<b>什錦炒烏龍麵A</b>	<b>日式關東煮</b>	<b>日式豆腐湯</b>	加菜 熟炸雞腿	熱量： 686大卡 醣類： 60.3 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 37.5 g
		烏龍麵(粗) 15 公斤 高麗菜 3 公斤 溫體肉絲(陸輝) 2 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔 1 公斤	冬蝦(兩) 1 兩 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 <small>非基因改造豆包(菜測)(加工品)</small> 0.2 公斤 鴻喜菇 0.2 公斤 香菇絲 0.1 公斤	菜頭 2.5 公斤 玉米條(去葉)(K) 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 米血(切丁) 1 公斤 柴魚片小包(10g) 1 包 貢丸(小)(加工品) 1 公斤	豆腐菜測(約4.5K)非基因 1 板 味噌(K) 1 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.6份					
5月28日 星期四	白米飯	<b>蒲燒鯛魚(另補5元/人)</b>	<b>雙薯燒雞</b>	<b>豆芽三色</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	三章一〇	熱量： 830大卡 醣類： 125.9 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 33.4 g
		蒲燒鯛魚片(90人)(pc) 82 片 蒲燒鯛魚片(90人)(備品) 5 片 素白帶魚(pc) 1 片 素白帶魚(pc-備品) 1 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	洋芋 3.5 公斤 蕃薯 1.5 公斤 上雞胸丁(小) 1 公斤 洋蔥(去皮) 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 素皮絲 0.2 公斤	豆芽菜 7.5 公斤 韭菜(1.8K/把) 0.5 把 紅蘿蔔 0.3 公斤	玉米粒 1.5 公斤 蛋 1.5 公斤		
餐數	84	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
5月29日 星期五	白米飯	<b>蔥爆肉片</b>	<b>三杯豆腐</b>	<b>炒油菜</b>	<b>菜頭大骨湯</b>	三章一〇	熱量： 757大卡 醣類： 95.9 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 34.6 g
		溫體肉片(陸輝) 5.5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 豆鼓(黑)兩 1 兩 紅蘿蔔 0.5 公斤 苦瓜 0.3 公斤 蒜仁(庫存) 0 庫存 蔥(庫存) 0 庫存	豆腐菜測(約4.5K)非基因 2 板 溫體絞肉(陸輝) 0.5 公斤 鴻喜菇 0.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	油菜 7.5 公斤	菜頭 3.5 公斤 大骨(CAS) 1 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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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：

2020/5/21 8:10