

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 108學年度第2學期第21週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
7月13日星期一	白米飯	桂竹肉香 溫體肉丁(陸輝) 4.5 公斤 熟桂竹筍 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	紹子豆腐 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 豆腐菜測約4.5K)非基因 1 板 三色豆 0.5 公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.5 公斤	炒油菜 油菜 6.5 公斤	洋芋排骨湯 洋芋 2.5 公斤 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	三章一〇	熱量： 683大卡 醣類： 83.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 33.2 g
餐數 72		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
7月14日星期二	白米飯	古早味肉燥 溫體絞肉(陸輝) 4 公斤 海帶結 1 公斤 鴿蛋 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 油蔥酥(庫存) 0 庫存	什錦筍絲羹 新鮮竹筍絲粗 4 公斤 手工肉羹(加工品) 1 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 6.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜大骨湯 冬瓜 3.5 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	三章一〇	熱量： 739大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 26.5 g
餐數 72		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
月 日							
餐數							
月 日							
餐數							
月 日							
餐數							

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：

2020/7/6 11:32