

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 109學年度第1學期第6週菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月5日星期一	白米飯(五穀米0.5K)	米血滷雞 上腿丁 6.5 公斤 米血 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	咖哩洋芋 洋芋 4 公斤 咖哩粉(小-225g) 1 罐 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 溫體絞肉(陸輝) 1 公斤	炒青江菜 青江菜 7.5 公斤	青木瓜排骨湯 青木瓜(去皮籽) 3.5 公斤 小排骨(肉) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包		熱量： 733大卡 醣類： 88.0 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 36.0 g
餐數 83		全穀雜糧類:6.1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					
10月6日星期二	五穀飯	清燉肉骨茶 溫體排骨丁(肉) 6 公斤 菜頭 2.5 公斤 肉骨茶包 1 包 薑片(0.3K) 1 包 紅蘿蔔 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(庫存) 0 庫存	香炒海茸 海茸 5.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.2 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 8.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	牛蒡大骨湯 牛蒡(去皮) 2.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	※三章申請	熱量： 690大卡 醣類： 89.0 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 26.9 g
餐數 83		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
10月7日星期三	白米飯	夏威夷炒飯 洋蔥(去皮) 2 公斤 溫體肉絲(陸輝) 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 三色豆 1 公斤 火腿丁 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	麥克雞塊(2) 麥克雞塊(K)(加工品) 5 公斤	炒高麗菜 高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	蔬菜魚丸湯 蚵白菜 1.5 公斤 魚丸切片 1 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤		熱量： 757大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 30.5 g
餐數 83		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月8日星期四	白米飯	鹹香鯖魚 鹹鯖魚片(主)(1切2) 83 片 鹹鯖魚片(主)(1切2)備品 5 片 蒜仁(庫存) 庫存	傳統蒸蛋 蛋(春明) 5 公斤 玻璃紙 4 張 魚板絲 1 公斤	炒油菜 油菜 7.5 公斤	味噌豆腐湯 豆腐菜油(約4.5K)非基因 1 板 味噌(K) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	※三章申請	熱量： 799大卡 醣類： 87.0 g 脂肪： 34.6 g 蛋白質： 33.4 g
餐數 83		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月9日星期五		雙十放假~					
餐數 83		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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：

2020/9/25 15:34