

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國民小學 109學年度第1學期第19週食譜設計

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
1月4日 星期一	白米飯(燕麥0.5K先送)	紅白燒肉 溫體肉丁(陸輝) 5公斤 菜頭(去皮) 2公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	洋蔥炒蛋 蛋(春明) 4公斤 洋蔥(去皮) 3公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 7.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	鮮菇湯 金針菇 1.5公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 溫體肉絲(陸輝) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤	三章申請	熱量： 692大卡 醣類： 81.0g 脂肪： 27.2g 蛋白質： 29.3g
餐數	83	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
1月5日 星期二	燕麥飯	杏鮑菇燒雞 上腿丁(CAS) 6公斤 杏鮑菇(頭) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	麻婆豆腐 豆腐非基改(切小丁4.5K) 2板 豆瓣醬小(600g) 1桶 溫體絞肉(陸輝) 1公斤 辣豆瓣醬小(600g) 1罐	炒油菜 油菜 7.5公斤	冬瓜山粉圓 冬瓜塊小(0.6K/塊) 2塊 二砂(1斤/包) 1包 山粉圓 1公斤 *星期三用先送 0 皮蛋-先送(pc) 15粒	三章申請	熱量： 877大卡 醣類： 104.1g 脂肪： 32.9g 蛋白質： 40.8g
餐數	83	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
1月6日 星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥 皮蛋-先送(pc) 15粒 溫體絞肉(陸輝) 2.5公斤 玉米粒(QR-K) 2公斤 蛋(春明) 1.5公斤 脆筍絲(加工品) 1公斤 香菇絲 0.1公斤 蝦米 0.1公斤	皮蛋瘦肉粥A 油條(加工品) 10條 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 芹菜(末) 0.3公斤	炒萵苣 大陸妹(萵苣) 7.5公斤	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(奇美60g) 83個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 5個		熱量： 769大卡 醣類： 117.6g 脂肪： 21.1g 蛋白質： 25.7g
餐數	83	全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
1月7日 星期四	白米飯	薑燒魚片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 83片 水鯊魚片(7-8)(QR)(備)(pc) 5片 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包	醬燒冬瓜滷 冬瓜(去皮籽) 4公斤 杏鮑菇(頭) 1.5公斤 溫體肉絲(陸輝) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 紅蘿蔔 0.5公斤	炒高麗菜 高麗菜 7.5公斤 紅蘿蔔 0.3公斤	味噌海芽湯 味噌(K) 1公斤 海帶芽(乾) 0.2公斤	三章申請	熱量： 726大卡 醣類： 102.4g 脂肪： 20.5g 蛋白質： 31.3g
餐數	83	全穀雜糧類:6.0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:3.0份					
1月8日 星期五	白米飯	府城肉燥 溫體絞肉(陸輝) 5公斤 非基改三角油蔴丁(榮洲) 1.5公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	螞蟻上樹 冬粉(0.6K-包) 3包 豆芽菜 2公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.5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	玉米蛋花湯 玉米粒 1.5公斤 蛋 1.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤	三章申請	熱量： 822大卡 醣類： 113.0g 脂肪： 27.0g 蛋白質： 29.3g
餐數	83	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2020/12/30 9:10

營養師:

午餐秘書:

校長: