

0002 彰化縣溪州鄉潮洋國小 109學年度第2學期第12週午餐

材料用量

1車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
5月10日 星期一	燕麥飯(燕麥:5K)	紅白滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 菜頭(去皮) 2.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 紅蘿蔔 0.3 公斤	塔香海草 海草(切短) 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	炒蚵白菜 蚵白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	牛蒡大骨湯 牛蒡(去皮) 2 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 710大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.7 g
餐數 83		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
5月11日 星期二	白米飯(扣2師)	三杯雞 胛腿丁(CAS) 6 公斤 米血(切丁)(加工品) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.1 公斤	開陽扁蒲(肉絲) 胡瓜(去皮實重) 6 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	綠豆薏仁湯 二砂台糖(1K/包) 2 包 綠豆 1.5 公斤 小薏仁 1 公斤		熱量： 800大卡 醣類： 131.0 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 40.1 g
餐數 83		全穀雜糧類:7.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
5月12日 星期三	油麵(15K)	中華炒麵 高麗菜 3 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	麥克雞塊(2) 麥克雞塊(K)(加工品) 5 公斤	炒油菜 油菜 7.5 公斤	鮮筍湯 新鮮竹筍片 3.5 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤		熱量： 933大卡 醣類： 150.0 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 43.0 g
餐數 83		全穀雜糧類:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
5月13日 星期四	白米飯(扣2師)	腐燒魚丁 水鯊魚丁(QR) 6 公斤 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	螞蟻上樹 冬粉(0.6K-包) 3 包 高麗菜 3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 8 公斤	清燉雞湯 菜頭(去皮) 3 公斤 上腿丁(CAS) 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包		熱量： 703大卡 醣類： 109.6 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 32.3 g
餐數 83		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
5月14日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 非基改小小豆干丁萊洲 1 公斤 碎瓜(加工品) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	酸菜麵腸 麵腸(切片) 4 公斤 酸菜絲(醃漬品) 1.5 公斤 鮑魚菇 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	炒有機小松菜 有機小松菜 8.5 公斤	鮮菇湯 金針菇 2 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳 0.2 公斤 紅蘿蔔 0.2 公斤		熱量： 736大卡 醣類： 93.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 37.7 g
餐數 83		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2021/5/4 15:59

營養師:

午餐秘書:

校長: