

# 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  餐數 83	燕麥飯(燕麥0.5K)	紅白滷肉 <small>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</small>	塔香海草 <small>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</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜 7.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包</small>	牛蒡大骨湯 <small>牛蒡(去皮) 2 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包</small>			熱量： 710大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.7 g
5 月 11 日 星 期 二  餐數 83	白米飯(扣2師)	三杯雞 <small>骨腿丁(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</small>	開陽扁蒲(肉絲) <small>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</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜 7.5 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤</small>	綠豆薏仁湯 <small>二砂台糖(1K/包) 2 包 綠豆 1.5 公斤 小薏仁 1 公斤</small>		熱量： 800大卡 醣類： 131.0 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 40.1 g	
5 月 12 日 星 期 三  餐數 83	油麵(15K)	中華炒麵 <small>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 <small>總0.3K/包 0.5公克,冬粉 0.1公斤,香油 0.1公斤</small></small>	麥克雞塊(2) <small>麥克雞塊(K)(加工品) 5 公斤</small>	炒油菜 <small>油菜 7.5 公斤</small>	鮮筍湯 <small>新鮮竹筍片 3.5 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤</small>		熱量： 933大卡 醣類： 150.0 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 43.0 g	
5 月 13 日 星 期 四  餐數 83	白米飯(扣2師)	腐燒魚丁 <small>水鯊魚丁(QR) 6 公斤 封口豆腐(1.2K)非基因改造 2 盒 薑絲(0.6K/包) 0.5 包</small>	螞蟻上樹 <small>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</small>	炒綠花椰菜 <small>冷凍綠花椰菜(CAS) 8 公斤</small>	清燉雞湯 <small>菜頭(去皮) 3 公斤 上腿丁(CAS) 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包</small>		熱量： 703大卡 醣類： 109.6 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 32.3 g	
5 月 14 日 星 期 五  餐數 83	白米飯	瓜仔肉燥 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 非基改小小豆干丁祭洲 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</small>	酸菜麵腸 <small>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</small>	炒有機小松菜 <small>有機小松菜 8.5 公斤</small>	鮮菇湯 <small>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</small>		熱量： 736大卡 醣類： 93.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 37.7 g	

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：