

彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第一學期第10週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月31日 星期一	白米飯	私房滷豬腳	番茄炒蛋	田園珠寶盒	蒜香油菜	綜合火鍋湯		醣類： 100.1 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 47.7 g 熱量： 766大卡
		豬腳丁*陸 5Kg	雞蛋(kg) 5.5Kg	玉米粒(Q) 4Kg	油菜(切段) 7Kg	大白菜(切片) 1.5Kg		
		前腿肉丁*陸輝 3Kg	牛蕃茄(大丁) 4Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 1Kg	蒜末 0.1Kg	大骨*溫 1Kg		
		小小豆輪-泡水(加) 1Kg	蕃茄醬(700g*罐) 1罐	馬鈴薯(小丁) 0.8Kg		白蘿蔔(中丁) 1Kg		
		滷包 1個	青蔥(珠) 0.1Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg		新鮮玉米(切段) 1Kg		
	老薑片 0.1Kg		毛豆仁(CAS) 0.3Kg		豆皮角(KG) 0.3Kg			
	蒜仁 0.1Kg		蒜末 0.1Kg		胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg			
餐數	76							
11月1日 星期二	蕎麥飯	入秋麻油雞	玉米蒸蛋	海帶滷豆干	炒有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 95.3 g 脂肪： 15.2 g 蛋白質： 40.1 g 熱量： 693大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 6.5Kg	雞蛋(kg) 4.5Kg	海帶片 52片	有機黑葉白菜(切段*義庄) 7Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg		
		高麗菜(切片) 2Kg	玉米粒(Q) 1Kg	豆干(四分干*榮) 2.5Kg	蒜末 0.1Kg	龍骨丁*溫 1Kg		
		杏鮑菇(頭切塊) 1.2Kg		滷包 1個		芹菜(去葉) 0.1Kg		
		薑片 0.1Kg						
餐數	76							
11月2日 星期三	白米飯	高麗菜飯	鮮肉包	肉燥油腐	炒空心菜	海芽味噌湯	水果	醣類： 123.5 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 768大卡
		高麗菜(切片) 4Kg	鮮肉包(65g*奇美CAS) 83個	大四角油豆腐(55g*個) 榮 83個	空心菜(切段) 7Kg	味噌(140g*包) 4包		
		前腿肉絲*陸輝 2.5Kg		滷包 1個	蒜末 0.1Kg	大骨*溫 1Kg		
		乾香菇絲(兩) 1兩		豬絞肉(粗絞肉*陸) 1Kg		傳統豆腐(2k*盒) 1盒		
		蝦米(冬蝦*兩) 1兩				小魚干(KG*大台中) 0.1Kg		
	胡蘿蔔(切片) 0.8Kg				青蔥(珠) 0.1Kg			
	木耳絲 0.5Kg				乾海芽 0.1Kg			
	青蔥(珠) 0.2Kg							
餐數	76							
11月3日 星期四	糙米飯	薄鹽鯖魚	咖哩洋芋	什錦燴刺瓜	炒有機青江菜	羅宋湯		醣類： 110.1 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 671大卡
		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 83片	馬鈴薯(中丁) 4Kg	胡瓜(切片) 4.5Kg	有機青江菜(切段) 7Kg	小排骨*溫 2Kg		
			咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	前腿肉片*陸輝 1.5Kg	蒜末 0.1Kg	高麗菜(切片) 1.5Kg		
			洋蔥(中丁) 1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg		牛蕃茄(大丁) 1Kg		
			胡蘿蔔(中丁) 1Kg	木耳絲 0.3Kg		洋蔥(大丁) 0.6Kg		
	豬絞肉(絞肉*溫) 1Kg	蒜末 0.1Kg		馬鈴薯(中丁) 0.6Kg				
				芹菜(珠) 0.1Kg				
餐數	76							
11月4日 星期五	白米飯	粉蒸排骨	小瓜魷魚	蛋酥白菜滷	炒大陸妹	三絲珍菇湯		醣類： 103.5 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 604大卡
		小排骨*陸輝 3Kg	小黃瓜(切片) 4Kg	大白菜(切片) 6Kg	大陸妹(切段) 7Kg	大骨*溫 1Kg		
		前腿肉丁*陸輝 3Kg	水發魷魚 1.2Kg	前腿肉絲*溫 0.6Kg	蒜末 0.1Kg	金針菇 1Kg		
		地瓜(中丁) 2Kg	秀珍菇 0.6Kg	雞蛋(kg) 0.6Kg		脆筍絲(醃) 1Kg		
		蒸肉粉(600g*包) 1包	胡蘿蔔(切片) 0.4Kg	豆皮(KG) 0.2Kg		木耳絲 0.3Kg		
	青蔥(珠) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.2Kg		薑絲 0.1Kg			
	蒜末 0.1Kg		蒜末 0.1Kg					
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg					
餐數	76							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期: 111/10/24

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：