

彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第一學期第12週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
		主菜	主菜					糖類(g)	主食類	
11月14日 星期一	白米飯	宮保雞丁		三杯杏鮑菇	塔香海帶根	彩繪高麗菜	黃瓜排骨湯	90	豆魚肉蛋類	5.5
		雞胸丁(CAS) 6Kg	杏鮑菇(頭切塊) 2.5Kg	海帶根 4Kg	高麗菜(切片) 7Kg	胡瓜(切片) 3Kg				
		小黃瓜(中丁) 1Kg	鮮筍(中丁) 2Kg	前腿肉絲*溫 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	中骨*陸輝 1Kg				
		乾辣椒片(兩) 1兩	凍豆腐(大丁*榮) 1.5Kg	紅辣椒(兩) 1兩	木耳絲 0.2Kg	芹菜(珠) 0.1Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg	九層塔 0.1Kg	九層塔 0.1Kg	蒜末 0.1Kg					
油花生 0.2Kg	蒜仁 0.1Kg	蒜仁 0.1Kg								
餐數	75			薑片 0.1Kg				脂肪(g)	19.4	2.5
								蛋白質(g)	28.6	0
								熱量(大卡)	649	0
11月15日 星期二	紫米飯	樹子蒸魚		回鍋干片	香蒜毛豆	有機黑葉白菜	針菇雪花湯	90	豆魚肉蛋類	5.5
		鯊魚(切片*Q) 85片	高麗菜(切片) 3.5Kg	毛豆莢(CAS) 5Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 7Kg	金針菇 1.2Kg				
		樹子(380g/罐) 1罐	豆干片*榮洲 1.5Kg	蒜末 0.2Kg	蒜仁 0.1Kg	雞蛋(kg) 1Kg				
		青蔥(切段) 0.1Kg	火鍋肉片*陸輝 1.2Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg		大骨*陸輝 0.5Kg				
		薑絲 0.1Kg	洋蔥(中丁) 0.5Kg			青蔥(珠) 0.1Kg				
餐數	76			青蔥(珠) 0.1Kg				脂肪(g)	19.4	2.5
								蛋白質(g)	28.6	0
								熱量(大卡)	649	0
11月16日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯		香滷雞排	銀絲卷	蒜香青花菜	貢丸蛋花湯	105	豆魚肉蛋類	5.5
		洋蔥(中丁) 2Kg	雞排(TS5*CAS) 85片	銀絲卷(南山小) 85個	冷凍青花菜(CAS) 8Kg	雞蛋(kg) 1.2Kg				
		雞蛋(kg) 1.5Kg	滷包 1個		胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	大骨*溫 1Kg				
		前腿肉絲*溫 1Kg	薑片 0.1Kg		蒜末 0.1Kg	小貢丸(慶豐) 1Kg				
		鳳梨罐頭(565g*罐) 1罐				芹菜(珠) 0.2Kg				
餐數	76			毛豆仁(CAS) 0.5Kg				脂肪(g)	20.6	2.5
				火腿丁(KG*國產) 0.5Kg				蛋白質(g)	31.4	1
				胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg				熱量(大卡)	731	0
				青蔥(珠) 0.2Kg						
11月17日 星期四	蕎麥飯	香酥鬼頭刀		咖哩洋芋	青蔥碎脯蛋	炒有機蚵白菜	酸辣湯	92.5	豆魚肉蛋類	5.5
		鬼頭刀片(Q*大台中) 85片	馬鈴薯(中丁) 3.5Kg	雞蛋(kg) 4Kg	有機蚵白菜(切段*順) 7Kg	傳統豆腐(2k*盒) 1盒				
			洋蔥(中丁) 1.2Kg	碎脯 1.5Kg	薑絲 0.1Kg	豬血 1Kg				
			咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥(珠) 0.1Kg		雞蛋(kg) 0.8Kg				
			豬絞肉(絞肉*溫) 1Kg			脆筍絲(醃) 0.6Kg				
餐數	75			胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg				脂肪(g)	23.6	2.8
								蛋白質(g)	35.4	0
								熱量(大卡)	724	0
11月18日 星期五	白米飯	壽喜燒肉		翡翠什錦	玉米炒蛋	有機青江菜	鮮蔬餛飩湯	88	豆魚肉蛋類	5.2
		前腿肉片*溫 4.5Kg	小黃瓜(切片) 3Kg	雞蛋(kg) 4.5Kg	有機青江菜(切段) 7Kg	餛飩(粒) 170粒				
		大白菜(切片) 1.5Kg	水發魷魚 2Kg	玉米粒(Q) 1Kg	蒜仁 0.1Kg	小白菜(切段) 1.5Kg				
		味醂(500ml*罐) 1罐	魚板絲(國產) 1Kg			油蔥酥(150g) 1包				
		洋蔥(切絲) 1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.5Kg			芹菜(去葉) 0.2Kg				
餐數	76			柴魚片(80g) 1包				脂肪(g)	22.1	2.5
				金針菇 0.5Kg				蛋白質(g)	34.8	0
				青蔥 0.1Kg				熱量(大卡)	690.1	0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：