

彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第二學期第7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		
3月27日 星期一	白米飯	三杯肉丁	茶香豆干	洋葱黑輪	紅絲高麗菜	冬瓜豚骨湯	蓮霧	醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉丁*米迪M 6Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 2Kg	洋葱(切絲) 3.5Kg	高麗菜(切片) 7Kg	冬瓜(大丁) 3Kg		109	豆魚肉蛋類	2.5
		杏鮑菇(頭切塊) 1.2Kg	米血切丁(CAS) 1.5Kg	黑輪切片(國產) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	小排骨*米迪M 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		九層塔 0.1Kg	杏鮑菇(頭切塊) 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		19.5	油脂類	2.4
		薑片 0.1Kg	八角粒(兩) 1兩 麥香紅茶(60g*包) 1包 熟白芝麻(兩) 1兩					蛋白質(g)	水果類	1
餐數 75							30.8	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							734.7			
3月28日 星期二	胚芽飯	咖哩雞丁	什錦肉絲	熱炒桂竹筍	炒有機味美菜	鍋燒什錦湯	百分百果汁(葡萄蔬果汁)	醣類(g)	主食類	5.3
		骨腿(骨腿丁CAS) 7Kg	大白菜(切片) 4Kg	桂竹筍(切段) 4.5Kg	有機味美菜(切*順) 7Kg	大白菜(切片) 2.5Kg		90.5	豆魚肉蛋類	2.7
		馬鈴薯(中丁) 1.5Kg	前腿肉絲*米迪M 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	蒜仁 0.1Kg	前腿肉片*米迪M 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		咖哩粉(600g*盒) 1盒	金針菇 1Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3Kg		竹輪(國產) 0.5Kg		21.6	油脂類	2.7
		洋葱(中丁) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	木耳絲 0.2Kg		生香菇(切) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 75							31.7	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							683.2			
3月29日 星期三	螺旋麵(8包)	肉醬義大利麵	無骨香雞排	鍋貼	炒有機油菜	三絲珍菇湯	養樂多優酪乳(蕃茄)	醣類(g)	主食類	5
		前腿絞肉*米迪M 2Kg	無骨香雞排(90片*片) 65g 85片	煎熟鍋貼(28g*100粒) 85包	有機油菜(切段*順) 7Kg	大骨*米迪M 1.2Kg		100	豆魚肉蛋類	2.7
		玉米粒(Q) 1Kg			蒜仁 0.1Kg	金針菇 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		洋葱(中丁) 1Kg				脆筍絲(醃) 1Kg		21.6	油脂類	2.7
		蘑菇醬(850g*罐) 1罐				木耳絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	1
餐數 75							30.9	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							718			
3月30日 星期四	五穀飯(34)	香酥油甘魚	鄉村燉肉	芋香四寶	綠野仙蹤	酸菜豬血湯	元本山付味海苔	醣類(g)	主食類	6
		油甘魚片(100片*CAS) 60g 40片	前腿肉丁*米迪M 1Kg	玉米粒(Q) 2Kg	冷凍青花菜(CAS) 3.5Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 1.5Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.3
			馬鈴薯(中丁) 1Kg	前腿絞肉*米迪M 0.5Kg	胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	大骨*米迪M 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			洋葱(中丁) 0.5Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	蒜末 0.1Kg	酸菜絲(醃) 0.3Kg		19.4	油脂類	2.5
			牛蕃茄(中丁) 0.3Kg	新鮮芋頭(小丁) 0.3Kg		韭菜 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 34							29.6	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							683			
3月31日 星期五	白米飯	蔥爆豬柳	香蔥吉拿棒	魚香豆腐	炒有機蚵白菜(縣產)	巧達濃湯	肚臍橙	醣類(g)	主食類	5.5
		前腿豬柳*米迪M 5Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 85條	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	有機蚵白菜(切段*順) 7Kg	馬鈴薯(小丁) 1.5Kg		106.5	豆魚肉蛋類	2.8
		高麗菜(切片) 2Kg		三色豆(CAS) 1Kg	蒜仁 0.1Kg	玉米粒(Q) 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		洋葱(切絲) 1.2Kg		前腿絞肉*米迪M 1Kg		玉米濃湯粉(1K) 1包		21.9	油脂類	2.7
		豆芽菜 1Kg		青蔥(珠) 0.2Kg		洋葱(小丁) 1Kg		蛋白質(g)	水果類	1
餐數 75							32.4	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							752.7			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期:

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：