

彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第二學期第10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					醣類(g)	主食類	
4月 17日 星期一 餐數 74	白米飯	蘑菇鐵板豬柳	螞蟻上樹	蒜蓉蒸餃	青江菜	紫菜雪花湯	水果	醣類(g) 107.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.5 2.8
		前腿豬柳(1.2*1.2*陸輝) 5.5Kg	高麗菜(切片) 2.5Kg	巧好生水餃(個*桂冠) 170個	青江菜(切段) 7Kg	大骨*米迪M 1Kg		脂肪(g) 20.9	蔬菜類 油脂類	2 2.5
		洋蔥(切絲) 1.5Kg	豬絞肉(絞肉*讚成) 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	紫菜(150g) 1個		蛋白質(g) 32.6	水果類 奶類	1 0
		蘑菇醬(850g*罐) 1罐	冬粉(Kg*小捆) 1Kg			雞蛋(kg)G 1Kg		熱量(大卡) 748.5		
		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	木耳絲 0.4Kg			青蔥 0.1Kg				
		青蔥(珠) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.4Kg							
		蒜末 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg							
4月 18日 星期二 餐數 76	味島香鬆飯	田園咖哩豬	檸檬雞柳條	銀芽肉絲	有機味美菜	養生山藥湯	校園麵包	醣類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類	6 2.8
		前腿肉丁*陸輝 5.5Kg	檸檬雞柳條(條*大成)CAS 170條	豆芽菜 4Kg	有機味美菜(切*順) 7Kg	山藥(中丁) 3.5Kg		脂肪(g) 20.9	蔬菜類 油脂類	1.5 2.5
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒		前腿肉絲*陸輝 1Kg	蒜仁 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩		蛋白質(g) 33.1	水果類 奶類	0
		馬鈴薯(中丁) 1Kg		生香菇(切) 0.6Kg		小排骨*陸輝 0.6Kg		熱量(大卡) 710.5		
		洋蔥(中丁) 0.6Kg		蒜末 0.1Kg		薑絲 0.1Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg								
4月 19日 星期三 餐數 74	白米飯	極品海鮮粥	極品海鮮粥2	蜜汁豆干	快炒青花	芝麻包	水果 養樂多優酪乳	醣類(g) 105	主食類 豆魚肉蛋類	5.5 2.7
		蝦仁(Q) 2Kg	玉米粒(Q) 2Kg	小干切四丁(滷味用*榮)L 3Kg	新鮮青花菜處理好 7Kg	芝麻包(南山)大 85個		脂肪(g) 20.6	蔬菜類 油脂類	1.5 2.5
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg	芹菜(珠) 0.5Kg	杏鮑菇(頭切塊) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg			蛋白質(g) 31.4	水果類 奶類	1 0
		魷魚圈(CAS) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	滷包 1個	蒜末 0.2Kg			熱量(大卡) 731		
			薑絲 0.2Kg	熟白芝麻(兩) 1兩						
4月 20日 星期四 餐數 74	紫米飯	清蒸石斑魚	打拋豬肉	西芹炒鮑菇	有機菠菜(縣產)	冬瓜嫩仙草	水果 石斑魚替換 元本山付味海苔	醣類(g) 107.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.5 3.2
		石斑魚丁(3K*包)專案 2包	豬絞肉(絞肉*讚成) 3Kg	西洋芹菜(切片) 3Kg	有機菠菜(切段*順)彰化 7Kg	冬瓜糖塊 2個		脂肪(g) 23.6	蔬菜類 油脂類	2 2.8
		洋蔥(粗絲) 1Kg	牛蕃茄(大丁) 2Kg	杏鮑菇(頭切片) 1.2Kg	蒜仁 0.2Kg	仙草凍(2k*包)榮L 1包		蛋白質(g) 35.4	水果類 奶類	1 0
		紅辣椒(兩) 1兩	洋蔥(中丁) 1.5Kg	前腿肉絲*陸輝 0.8Kg		仙草凍(5k*包)榮L 1包		熱量(大卡) 784		
		樹子(380g*罐) 1罐	泰式酸甜醬(300g*金美達) 1罐	木耳絲 0.2Kg						
		青蔥(切段) 0.1Kg	九層塔(去梗) 0.1Kg	薑絲 0.1Kg						
		薑絲 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg							
4月 21日 星期五 餐數 76	白米飯	冰糖醬鴨	關東煮	香滷海帶片	爽口有機高麗菜	偽虱目魚肚羹	水果	醣類(g) 115	主食類 豆魚肉蛋類	6 2.5
		鴨丁(Q) 7Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg	海帶片 85片	高麗菜(切片) 7Kg	大白菜(切片) 3Kg		脂肪(g) 19.5	蔬菜類 油脂類	2 2.4
		大溪黑豆干(切9丁*榮)L 1.2Kg	米血切丁(CAS) 1.5Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	蝦米(冬蝦*兩) 1兩		蛋白質(g) 31.5	水果類 奶類	1 0
		非基改甜麵醬(600g*罐) 1罐	小黑輪條(KG) 1.2Kg		蒜末 0.1Kg	前腿肉片*陸輝 0.6Kg		熱量(大卡) 761.5		
		青蔥(切段) 0.1Kg	柴魚片(80g) 1包			脆筍絲(醃) 0.5Kg				
		薑片 0.1Kg	胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg			生香菇(切) 0.2Kg				
						胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg				

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：