

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

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：