

彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第二學期第16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	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		糖類(g)	主食類					
5月29日 星期一	白米飯(63+六忠)	蒙古烤肉		什錦白菜滷		翡翠燒賣		油菜		冬瓜排骨湯		水果	糖類(g) 112.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8			
		前腿肉片*米迪M 5Kg	大豆干片*榮洲L 1Kg	大白菜(切片) 6Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	翡翠燒賣(20g*個) 70個	油菜(切段) 6Kg	蒜末 0.1Kg	冬瓜(中丁) 3Kg	小排骨*香里CAS 1Kg	薑絲 0.1Kg						
餐數	63	烤肉醬(240g) 1瓶	木耳絲 0.2Kg	蝦米(冬蝦*兩) 1兩	胡蘿蔔(切片) 0.3Kg	木耳絲 0.2Kg	蒜末 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	蘇打麵(500g) 1包	蘇打麵(500g) 1包	蘇打麵(500g) 1包	熱量(大卡) 770.5					
5月30日 星期二	蕎麥飯(64+六忠)	哈燒雞排		打拋豬肉		洋蔥炒黑輪		紅絲有機高麗菜		針菇肉絲湯		校園麵包(香奶酥)	糖類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8			
		雞排(TS5 CAS)醃 70片	牛蕃茄(大丁) 2.5Kg	洋蔥(切細絲) 4.2Kg	有機高麗菜(片) 6Kg	金針菇 1.5Kg	雞排(TS5 CAS)醃 70片	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg	黑輪切片(國產) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	油蔥酥(150g) 1包					前腿肉絲*米迪M 1Kg	
餐數	64	洋蔥(小丁) 1Kg	泰式甜雞醬(810g*福華) 1罐	九層塔(去梗) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(切段) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	熱量(大卡) 710.5					
5月31日 星期三	白油麵(11K)	肉醬義大利麵		府城蝦捲		奶香紅豆包		青江菜		玉米濃湯		養樂多優酪乳(水果)	糖類(g) 117	主食類 豆魚肉蛋類 2.7			
		白油麵 11Kg	蘑菇醬(850g*罐) 2罐	牛蕃茄(大丁) 1.5Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg	蝦卷(30g*源CAS) 85個	紅豆短板條(南山) 85個	青江菜(切段) 7Kg	蒜仁 0.1Kg	馬鈴薯(小丁) 1.5Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg					玉米粒(Q) 1Kg	玉米濃湯粉(1K) 1包
餐數	75	三色豆(CAS) 0.5Kg	洋蔥(小丁) 0.5Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	洋蔥(小丁) 1Kg	洋蔥(小丁) 1Kg	洋蔥(小丁) 1Kg	蛋白質(g) 39.4	水果類 1	奶類 1	熱量(大卡) 847		
6月1日 星期四	五穀飯	泰式檸檬魚		玉米蝦仁滑蛋		紫米丸子		空心菜		偽虱目魚肚羹		元本山付味海苔	糖類(g) 107.5	主食類 豆魚肉蛋類 3.2			
		鯊魚(切片*Q) 85片	洋蔥(切絲) 1.5Kg	雞蛋(kg)G 2Kg	蝦仁(Q) 1.2Kg	蝦仁(Q) 1.2Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	紫米珍珠丸(個) 85個	空心菜(切段) 7Kg	蒜末 0.1Kg	大白菜(切片) 2.5Kg					前腿肉片*米迪M 1Kg	蝦米(冬蝦*兩) 1兩
餐數	75	憶霖酸甜醬(500g)N 1包	香菜 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	脆筍絲(醃) 0.5Kg	生香菇(切) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	爆皮(KG) 0.2Kg	蛋白質(g) 35.4	水果類 1	奶類 0	熱量(大卡) 784	
6月2日 星期五	白米飯	北平醬爆鴨		泡菜冬粉		香魯米血		炒大陸妹		剝皮辣椒雞湯		水果	糖類(g) 100	主食類 豆魚肉蛋類 3			
		鴨丁(Q) 8Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 3Kg	龍宏甜麵醬(非基改*450g)N 1罐	青蔥(切段) 0.2Kg	薑片 0.2Kg	高麗菜(切片) 2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg	韓式泡菜 1Kg	木耳絲 0.2Kg					胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	青蔥(珠) 0.1Kg
餐數	76	龍宏甜麵醬(非基改*450g)N 1罐	青蔥(切段) 0.2Kg	薑片 0.2Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	大陸妹(切段) 7Kg	蒜仁 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 1.2Kg	剝皮辣椒(600g*龍宏)北 1罐	薑片 0.1Kg	蛋白質(g) 33	水果類 0	熱量(大卡) 725.5

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：