彰化縣溪州鄉潮洋國小 111學年度第二學期第19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		
								醣類(g)	主食類	
6月19日 星期一	紫米飯	蘑菇豬柳	日式蒸蛋	蔥肉餡餅	炒油菜	巧達濃湯	水果	105	2.3	5.5
		前腿豬柳*米迪M 4.5Kg	洗選蛋G 3.5Kg	蔥肉餡餅 70個	油菜 5Kg	馬鈴薯 1.2Kg				
		洋蔥 1Kg	魚板絲 0.5Kg		蒜仁 0.1Kg	玉米濃湯粉 1包				
		蘑菇醬 1罐	金針菇 0.4Kg			南瓜 1Kg				
		胡蘿蔔 0.4Kg				洋蔥 1Kg				
		青蔥 0.1Kg				雞蛋 0.8Kg				
蒜末 0.1Kg				胡蘿蔔 0.3Kg						
餐數 65								19.4	2.5	1
6月20日 星期二	白米飯	蔥油雞	香滷豆包	打拋豬肉	炒有機青莧菜	金針肉絲湯	校園麵包	90	2.3	5.5
		骨腿 5.5Kg	炸豆包 70個	牛蕃茄 1.5Kg	有機青莧菜 5Kg	前腿肉絲*米迪M 0.6Kg				
		百頁豆腐 1.2Kg	滷包 1個	洋蔥 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	脆筍絲 0.5Kg				
		洋蔥 1Kg		泰式酸甜醬 1罐		木耳絲 0.4Kg				
		紅辣椒 1兩		豬絞肉 1Kg		金針菇 0.4Kg				
		青蔥 0.1Kg		九層塔 0.1Kg		薑絲 0.1Kg				
餐數 65								21.9	3	0
6月21日 星期三	白米飯	什錦肉羹	麥香雞	漢堡	快炒青花	搖搖海苔薯條	養樂多優酪乳 水果	124.5	2.7	6
餐數 65	大白菜 2Kg 木耳絲 0.3Kg	蕃茄醬包 70包	漢堡皮 70個	冷凍青花菜 6Kg	薯條 4Kg					
	肉羹 1.5Kg 芹菜 0.2Kg	雞堡 70片		胡蘿蔔 0.6Kg	海苔粉 2兩					
	脆筍絲 1.2Kg 蒜泥 0.1Kg			蒜末 0.1Kg						
	油蔥酥 1包									
	前腿肉絲*米迪M 1Kg									
	雞蛋 1Kg									
生香菇 0.6Kg							24.6	2.5	1	
胡蘿蔔 0.5Kg							40.4	1	1	
								881		
月 日										
月 日										

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：