

彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第3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		
9月11日 星期一	白米飯	茄燒豬肉	彩繪花胡瓜	日式蒸蛋	炒油菜	蘿蔔燉鴨湯	蘋果	醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉丁*米迪M 5.5Kg	小黃瓜(切片) 4.5Kg	蒸蛋紙(張) 7張	油菜(切段) 5Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg		105	豆魚肉蛋類	2.5
		牛蕃茄(大丁) 2Kg	生香菇(切) 1Kg	雞蛋(kg)G 4Kg	蒜末 0.1Kg	鴨丁(Q) 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洋蔥(大丁) 0.5Kg	前腿肉片*米迪M 1Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		老薑片 0.1Kg		19	油脂類	2.3
		毛豆仁(CAS) 0.3Kg	彩椒(切片) 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	1
		胡蘿蔔(大丁) 0.3Kg	蒜末 0.1Kg					30	奶類	0
		蒜仁 0.1Kg						熱量(大卡)		
餐數 77							711			
9月12日 星期二	熟食						綜合堅果			
9月13日 星期三	米粉	金瓜炒米粉	香滷翹腿	銀絲卷	蒜香青花菜	冬瓜豚骨湯	優酪乳、香蕉	醣類(g)	主食類	5.5
		米粉 3.5Kg	翅小腿(支*CAS) 85支	小銀絲卷(40g*大家) 85個	冷凍青花菜(CAS) 6.5Kg	冬瓜(中丁) 3Kg		117	豆魚肉蛋類	2.7
		南瓜(去皮切絲) 2.5Kg	滷包 1個		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	小排骨*米迪M 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		高麗菜(粗絲) 2.5Kg	薑片 0.1Kg		蒜末 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		24.6	油脂類	2.5
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg						蛋白質(g)	水果類	1
		油蔥酥(150g) 1包						39.4	奶類	1
		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg						熱量(大卡)		
餐數 78		蝦米(冬蝦) 0.1Kg				847				
9月14日 星期四	五穀飯	酥炸魚排	打拋豬肉	蒲瓜菇菇	炒有機小松菜	玉米蛋花湯	元本山付味海苔	醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(100片*CAS)60g 85片	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	蒲瓜(粗絲) 4Kg	有機小松菜(切段*順)彰化 6Kg	玉米粒(Q) 1.2Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			牛蕃茄(大丁) 2.5Kg	金針菇 1Kg	蒜末 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			洋蔥(中丁) 1.2Kg	秀珍菇 0.5Kg		青蔥(珠) 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
			泰式甜雞醬(810g*福華) 1罐	木耳絲 0.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			九層塔(去梗) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg				35.4	奶類	0
			青蔥(珠) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)		
餐數 76			蝦皮 0.1Kg			724				
9月15日 星期五	白米飯	粉蒸肉	綠野仙蹤	泡菜豆腐	韭香有機銀芽	綠豆湯	甜橙	醣類(g)	主食類	5
		前腿肉片*米迪M 6.5Kg	冷凍青花菜(CAS) 5Kg	韓式泡菜 1.5Kg	有機豆芽菜*淨芽 6Kg	綠豆 2Kg		100	豆魚肉蛋類	3
		地瓜(中丁) 2Kg	前腿肉絲*米迪M 1.5Kg	洋蔥(切絲) 1.2Kg	木耳絲 0.5Kg	QQ 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		蒸肉粉(600g*包) 1包	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	粗豆腐(尺四*5K)L 1盤	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包		21.5	油脂類	2.5
			生香菇(切) 0.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	韭菜(切段) 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	1
			蒜末 0.1Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	蒜仁 0.1Kg			33	奶類	0
								熱量(大卡)		
餐數 78						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：