

彰化縣二林鎮中正國小 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
6月19日 星期一	白米飯	打拋干丁(煮) 九層塔 1兩 香菜 1兩 碎豆干丁*榮洲L 1Kg 牛蕃茄 0.3Kg	螞蟻上樹(蒸) 素肉燥 1包 木耳絲 0Kg 冬粉 0Kg 胡蘿蔔 0Kg 高麗菜 0Kg	快炒豆包(炒) 炸豆包絲*彰南N 0.5Kg 小黃瓜 0.2Kg 芹菜 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	炒小白菜(炒) 小白菜 1.2Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯(煮) 豆腐 1盒 味噌 1包		醣類： 87.6 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 30.0 g 熱量： 601大卡
6月20日 星期二	燕麥飯	香酥素鰻魚(滷) 素鰻魚 15片	炸醬南瓜 南瓜 1Kg 素維力炸醬 1罐 毛豆仁 0.1Kg 玉米粒 0.1Kg	銀芽干絲(炒) 豆芽菜 0.5Kg 粗豆干絲 0.5Kg 芹菜 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒有機青松菜 有機青松菜 1.2Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜素丸湯(煮) 冬瓜 0.5Kg 素丸子 0.2Kg		醣類： 110.3 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 704大卡
6月21日 星期三	烏龍麵	日式炒烏龍(煮) 小烏龍麵 2Kg 素沙茶醬 1罐 小白菜 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg 非基改豆皮角 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	地瓜薯條(煮) 地瓜薯條 1Kg	如意水餃 素食水餃 30個	炒空心菜 空心菜 1.2Kg 枸杞 1兩 薑絲 0.1Kg	鮮筍湯(煮) 素肉絲 1兩 鮮筍 0.5Kg		醣類： 68.4 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 16.3 g 熱量： 429大卡
月 日								
月 日								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/06/13

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：