

# 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 餐數 15	白米飯	打拋干丁(煮) 九層塔 香菜 碎豆干丁*榮洲L 牛蕃茄	1兩 1兩 1Kg 0.3Kg	螞蟻上樹(蒸) 素肉燥 木耳絲 冬粉 胡蘿蔔 高麗菜	1包 0Kg 0Kg 0Kg 0Kg	快炒豆包(炒) 炸豆包絲*彰南N 0.5Kg 小黃瓜 芹菜 金針菇 鴻喜菇	1.2Kg 0.2Kg 0.2Kg 0.2Kg 0.2Kg	炒小白菜(炒) 小白菜 薑絲 味噌	味噌豆腐湯(煮) 豆腐 1盒 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 餐數 15	燕麥飯	香酥素鰻魚(滷)	炸醬南瓜	銀芽干絲(炒)	炒有機青松菜	冬瓜素丸湯(煮)		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 餐數 15	烏龍麵	日式炒烏龍(煮) 小烏龍麵 素沙茶醬 小白菜 生香菇 秀珍菇 非基改豆皮角 胡蘿蔔	2Kg 1罐 0.3Kg 0.2Kg 0.1Kg 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 枸杞 薑絲	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：