

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	打拋豬肉(煮) 豬絞肉 48Kg 碎豆干丁*榮洲L 18Kg 牛蕃茄 15Kg 洋蔥 8Kg 九層塔 0.5Kg 香菜 0.2Kg	螞蟻上樹(蒸) 高麗菜 16Kg 冬粉 9Kg 前腿絞肉*米迪M 6Kg 木耳絲 1.5Kg 胡蘿蔔 1.5Kg 蒜末 0.5Kg	洋蔥炒蛋(炒) 洗選蛋G 32Kg 洋蔥 24Kg 胡蘿蔔 1Kg 青蔥 0.5Kg	炒小白菜(炒) 小白菜 55Kg 蒜末 0.5Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*米迪M 6Kg 洋蔥 6Kg 薄豆腐 6盤 味噌 3盒 青蔥 0.5Kg		醣類： 109.3 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 647大卡
6月20日 星期二	燕麥飯	香酥魚塊(滷) 風味魚塊 1430條 沙拉油 2桶	南瓜燒肉末 南瓜 30Kg 豬絞肉 15Kg 洋蔥 10Kg 青蔥 0.5Kg	芹香銀芽(炒) 豆芽菜 23Kg 前腿肉絲*米迪M 12Kg 粗豆干絲 12Kg 芹菜 3Kg 胡蘿蔔 1.5Kg 蒜末 0.5Kg	炒有機青松菜 有機青松菜 55Kg 蒜末 0.5Kg	薑絲冬瓜湯(煮) 冬瓜 25Kg 小排骨*米迪M 6Kg 薑片 0.3Kg		醣類： 86.8 g 脂肪： 55.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 921大卡
6月21日 星期三	烏龍麵	日式炒烏龍(煮) 小烏龍麵 100Kg 青蔥 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 27Kg 小白菜 18Kg 生香菇 6Kg 魚板絲 3Kg 胡蘿蔔 2Kg 沙茶醬 1罐 味醂 1罐	地瓜薯條(煮) 地瓜薯條 50Kg 沙拉油 1桶	如意水餃 巧好生水餃 1430個	炒空心菜 空心菜 55Kg 蒜末 0.5Kg	鮮筍排骨湯(煮) 鮮筍 25Kg 小排骨*陸輝 6Kg 薑片 0.3Kg		醣類： 66.1 g 脂肪： 35.8 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 668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：