

彰化縣二林鎮中正國小 111學年度第二學期第20週菜單內容明細表-素

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26日 星期一	白米飯	沙茶素羊肉 素羊肉(KG)N 1Kg 素沙茶醬(120g*罐)N 1罐 高麗菜(切片) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg	炒菜豆 新鮮菜豆(切段) 1.5Kg 豆鼓(兩) 1兩	宜蘭西魯肉 大白菜(切片) 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 乾香菇絲(兩) 1兩 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒地瓜葉 地瓜葉(切段) 1.2Kg 薑絲 0.1Kg	海結玉穗湯 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 海帶結 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		醣類： 96.1 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 659大卡
6月27日 星期二	蕎麥飯	素黑胡椒肉排 素黑胡椒肉排(片)N 15片	校園滷味 素水晶餃(個)N 15個 滷包 1個 白蘿蔔(大丁) 0.5Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.3Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	花繪什錦 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 美白菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 1.2Kg 薑絲 0.1Kg	黃瓜湯 胡瓜(大丁) 0.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 102.3 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 608大卡
6月28日 星期三	白油麵	肉燥麵 白油麵 2Kg 豆干丁*榮洲L 1Kg 素肉燥(180g*包)N 1包 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 素火腿丁(KG)N 0.1Kg	雞薯雙拼 素麥克雞塊(個)N 30個 細薯條 1Kg	奶黃包 小奶黃包(32g*南山) 15個	鐵板銀芽 豆芽菜 1.2Kg 素蘑菇醬(300g/罐)N 1罐 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	海芽真菇湯 乾海芽(兩) 1兩 金針菇 0.1Kg		醣類： 117.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 39.3 g 熱量： 825大卡
6月29日 星期四	小米飯	蒸素菜卷 炸素菜卷*彰南N 15個	絲瓜炒菇 絲瓜(切片) 2Kg 金針菇 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	紅燒豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	炒有機空心菜(縣產) 有機空心菜(切段*順)彰化 1.2Kg 薑絲 0.1Kg	養生蘿蔔湯 當歸藥膳包 1包 白蘿蔔(大丁) 0.5Kg 素皮絲(KG)N 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 91.8 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 614大卡
6月30日 星期五	白米飯	香滷豆包 生豆包(個*彰)N 15個 滷包 1個 薑片 0.1Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(大丁) 1.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 1Kg	大陸妹 大陸妹(切段) 1.2Kg	冬瓜仙草蜜 仙草凍(2k*包)榮L 1包 冬瓜糖塊 1個		醣類： 124.9 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 39.0 g 熱量： 736大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/06/19

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：