

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-葷

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	沙茶肉片 前腿肉片*米迪M 48Kg 高麗菜(切片) 18Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 沙茶醬(3K/罐) 1罐 青蔥(切段) 0.5Kg	香鬆蒸蛋 洗選蛋G 30Kg 味島香鬆(500g*包)北 1包	宜蘭西魯肉 大白菜(切片) 48Kg 前腿肉絲*陸輝 6Kg 金針菇 3Kg 木耳絲 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 蒜末 0.4Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	炒地瓜葉 地瓜葉(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	海結玉穗湯 新鮮玉米(切段) 18Kg 海帶結 7Kg 大骨*米迪M 6Kg 芹菜(珠) 0.5Kg		醣類： 84.7 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 569大卡
6月27日 星期二	蕎麥飯	香蒜大排 香蒜大排(80片*永新)75g 715片 沙拉油(18L*桶) 2桶	校園滷味 白蘿蔔(大丁) 25Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 12Kg 米血切丁(CAS) 12Kg 滷包 5個 胡蘿蔔(大丁) 3Kg 青蔥 0.3Kg 薑片 0.3Kg	花繪什錦 冷凍青花菜(CAS) 60Kg 美白菇 4.5Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.3Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 25Kg 小排骨*米迪M 6Kg 薑片 0.3Kg		醣類： 92.1 g 脂肪： 54.9 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 919大卡
6月28日 星期三	白油麵	肉燥麵 白油麵 100Kg 前腿絞肉*米迪M 30Kg 洋蔥(中丁) 15Kg 豆干丁*榮洲L 12Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥(珠) 0.4Kg 蒜末 0.4Kg	雞薯雙拼 麥克雞塊(個) 1430個 細薯條 36Kg 沙拉油(18L*台糖) 2桶	奶黃包 小奶黃包(32g*南山) 715個	鐵板銀芽 豆芽菜 40Kg 碎培根(台灣) 4Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 韭菜(切段) 1.5Kg 蒜末 0.5Kg	海芽蛋花湯 洗選蛋G 9Kg 大骨*米迪M 6Kg 乾海芽 0.6Kg 青蔥(珠) 0.5Kg		醣類： 105.1 g 脂肪： 60.3 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 1103大卡
6月29日 星期四	小米飯	清蒸蒸魚 鯊魚(切片*Q) 715片 青蔥(切段) 0.5Kg 薑絲 0.5Kg 豆鼓(KG) 0.3Kg	親子丼 洗選蛋G 25Kg 洋蔥(切絲) 22Kg 生香菇(切) 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg 味霖-1800ml/罐 1罐 青蔥(珠) 0.5Kg	麻婆豆腐 粗豆腐(尺四*5K)L 10盤 豬絞肉(粗絞肉*陸) 9Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 青蔥(珠) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg	炒有機空心菜(縣產) 有機空心菜(切段*順)彰化 55Kg 蒜末 0.5Kg	養生雞湯 白蘿蔔(大丁) 25Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 9Kg 紅棗 0.3Kg 薑片 0.3Kg		醣類： 88.7 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 45.4 g 熱量： 626大卡
6月30日 星期五	白米飯	茶香雞翅 雞翅(W7*CAS) 715支 麥香紅茶(60g*包) 3包 滷包 3個 青蔥(切段) 0.4Kg 薑片 0.4Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(大丁) 45Kg 前腿肉絲*米迪M 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 魚板絲(國產) 2Kg 蒜末 0.5Kg 蝦皮 0.5Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 50Kg 八角粒(300g*包) 1包 蒜末 0.5Kg 紅辣椒 0.1Kg	蒜香大陸妹 大陸妹(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜仙草蜜 冬瓜糖塊 20個 二砂糖(1Kg*包) 10包 仙草凍(5k*包)榮L 10包		醣類： 118.4 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 40.0 g 熱量： 767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：