

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第2學期第10週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月30日 星期一	白米飯 (785葷+15素)	鐵板豬柳	冬瓜什錦	爆炒青花菜	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 710大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 28.7 g
		<small>溫體豬柳(陸輝)(臺灣)</small> 45 公斤 洋蔥(切絲) 20 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	冬瓜(切大丁) 35 公斤 手工肉羹(台灣) 12 公斤 美白菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 55 公斤 杏鮑菇頭(切片) 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤	高麗菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 12 公斤 海帶芽(乾) 0.8 公斤		
餐數	785	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
10月31日 星期二	海苔拌飯	無骨香雞排	田園咖哩	珍珠丸子	炒油菜	綠豆粉圓湯		熱量： 741大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 30.3 g
		<small>無骨香雞排(60g)(國產味鮮)</small> 785 片 <small>無骨香雞排(60g)備品國產味鮮</small> 15 片	洋芋(切大丁) 38 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 9 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2 盒	珍珠丸子(25g)國產 785 粒 珍珠丸子(25g)備品-國產 15 粒	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 大粉圓 12 公斤 綠豆 12 公斤		
餐數	785	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月1日 星期三	紅麵線 (30K)	肉羹	水晶肉圓	香蔥吉拿棒	炒蚵白菜	麵線糊湯		熱量： 717大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 33.0 g
		手工肉羹(台灣) 21 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	水晶肉圓 785 粒 水晶肉圓(備品) 15 粒	香蔥吉拿棒 785 個 香蔥吉拿棒(備品) 15 個	蚵白菜(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	脆筍絲 15 公斤 洗選蛋(QR) 6 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 <small>香菜(150g/把) 1把,香菇絲 0.3公斤,蝦米 0.1公斤</small>		
餐數	785	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
11月2日 星期四	地瓜飯 (中丁10K)	醬燒鮮魚丁	蔥燒豆干	韓式炒春雨	炒青江菜	玉米濃湯		熱量： 751大卡 醣類： 115.2 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 36.9 g
		水鯊魚丁(QR) 75 公斤 洋蔥(切大丁) 8 公斤 <small>封口豆腐(4.5K)非基因亞洲</small> 4 盒 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	非基改黑豆干大丁(菜洲)(K) 29.3 公斤 菜頭(切中丁) 19.5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5.5 公斤 豆瓣醬(大)十全(3K) 1 桶 蔥(切段) 0.6 公斤	黃豆芽 21 公斤 溫體絞肉(瘦)福裕 8 公斤 冬粉(3K) 5 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	青江菜(切實重) 65 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1.5 包	玉米粒(QR-K) 12 公斤 洋芋(切小丁) 8 公斤 洗選蛋(QR) 8 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 玉米濃湯粉(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬(大-3K) 2 罐		
餐數	785	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月3日 星期五	白米飯	家常滷肉	蔥花菜脯蛋	黑糖小饅頭	炒有機莧菜	日式豆腐湯		熱量： 734大卡 醣類： 102.9 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 34.4 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 45 公斤 冬瓜(切大丁) 15 公斤 小小豆輪(先泡水) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	洗選蛋(QR) 52 公斤 碎脯(細) 11.9 公斤 蔥花 1.1 公斤	黑糖饅頭小(桂)(冷凍主食) 850 個 黑糖饅頭小(桂)備品(冷凍主食) 17 個	有機莧菜(尚誌-非切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 8 板 味噌(K) 7.6 公斤		
餐數	785	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/10/23 11:24

營養師：

午餐秘書：

校長：