

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第11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	
11月6日星期一	白米飯(785葷+15素)	地瓜燒雞	肉末燒豆腐	香炒海茸	炒油菜	鮮菇湯		熱量：	728大卡
餐數		骨髓丁(CAS) 60 公斤 蕃薯(切大丁) 20 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	封口豆腐(4.5K)非基因第洲 13 盒 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 鴻喜菇 (QR) 3 公斤 蔥花 1 公斤	海茸(切) 48 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 12 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		醣類：	101.2 g
		785	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						脂肪：
11月7日星期二	海苔拌飯	馬鈴薯紅燒肉	海鮮拌青花	蒸蛋	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		蛋白質：	32.3 g
餐數		溫體肉丁(5K包)(陸輝)(臺灣) 45 公斤 洋芋(切大丁) 20 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 55 公斤 杏鮑菇頭(切片) 6 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包	蚵白菜(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜絲-不辣 15 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5 公斤 冬粉(2.5K)中農 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量：	732大卡
		785	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						醣類：
11月8日星期三	白米飯	蝦仁肉絲炒飯	蒜香烏龍米血	蒸水餃(*2)	炒高麗菜	菜頭大骨湯		脂肪：	24.1 g
餐數		溫體肉絲(陸輝)(3k/包) 12 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰3K/包) 9 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	非基改黑豆干大丁第洲(K) 30 公斤 米血切丁(CAS) 24 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包 香菜(150g/把) 2 把 蒜泥(0.6K/包) 1 包	熟水餃(190粒/包) 9 包 玻璃紙(包)50入 1 包	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	菜頭(切大丁) 24 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		蛋白質：	34.8 g
		785	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						熱量：
11月9日星期四	地瓜飯(中丁10k)	蒲燒鮫魚	冬瓜燒肉	雙蔥炒蛋	炒青江菜	味噌海芽湯		醣類：	110.0 g
餐數		蒲燒鮫魚(45g)(QR) 785 片 蒲燒鮫魚(45g)備品(QR) 20 片 玻璃紙(包)50入 1 包	冬瓜(切大丁) 35 公斤 溫體肉丁(小)-陸輝 10 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 6 公斤 小豆輪(特小) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蔥花 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 洋蔥(切絲) 21 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 蔥花 0.5 公斤	青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌十全(3K/盒) 3 盒 大骨(CAS) 3 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		脂肪：	23.7 g
		785	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						蛋白質：
11月10日星期五	白米飯	東坡扣肉	拌三絲	香炒寬粉	炒有機荷葉白菜	豆薯肉絲湯		熱量：	764大卡
餐數		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 45 公斤 筍干(切) 24 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	黃豆芽 24 公斤 海帶絲 12 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 非基改白干絲 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	高麗菜(切絲) 20 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 寬粉(3K) 4 包 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 冬蝦 0.1 公斤	有機荷葉白菜(尚純-彰)(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆薯(切絲) 15 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 芹菜(末) 1 公斤		醣類：	103.3 g
		785	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						脂肪：

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

2023/10/27 15:20

營養師： 午餐秘書： 校長：