

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 餐 數 785	白米飯(785葷+15素)	地瓜燒雞 骨腿丁(CAS) 蕃薯(切大丁) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 薑片(0.6K/包)	肉末燒豆腐 封口豆腐(4.5K)非基因改造 溫體紋肉(陸輝)(臺灣) 鴻喜菇 (QR) 蔥花	香炒海草 海草(切) 紅蘿蔔(切絲) 薑絲(0.6K/包) 九層塔	炒油菜 油菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包) 0.3 公斤	鮮菇湯 金針菇(QR) 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲)			熱量 : 728大卡 醣類 : 101.2 g 脂肪 : 22.7 g 蛋白質 : 32.3 g
11 月 7 日 星 期 二 餐 數 785	海苔拌飯	馬鈴薯紅燒肉 溫體肉丁(3K包)(陸輝)(臺灣) 洋芋(切大丁) 紅蘿蔔(切中丁) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(切段)	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 杏鮑菇頭(切片) 生鮮魷魚圈(CAS) 紅蘿蔔(切片)	蒸蛋 洗選蛋(QR) 油蔥酥(大-600g) 玻璃紙(包)50入	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 冬粉(2.5K)中農 薑絲(0.6K/包)			熱量 : 732大卡 醣類 : 104.1 g 脂肪 : 24.1 g 蛋白質 : 34.8 g
11 月 8 日 星 期 三 餐 數 785	白米飯	蝦仁肉絲炒飯 溫體肉絲(陸輝)(3K/包) 玉米粒(QR-K) 蝦仁(K)(QR)冰3K/包 三色豆(CAS-1K/包) 洋蔥(切小丁) 碎蒜(0.6K/包) 蔥花	蒜香烏龍米血 非基改黑豆大丁榮洲(K) 米血切丁(CAS) 瀨包小磨坊(30g)(小包) 香菜(150g/把) 蒜泥(0.6K/包)	蒸水餃(*2) 熟水餃(190粒/包) 玻璃紙(包)50入	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲) 碎蒜(0.6K/包)	菜頭大骨湯 菜頭(切大丁) 大骨(CAS) 香菜(150g/把)			熱量 : 735大卡 醣類 : 110.0 g 脂肪 : 23.7 g 蛋白質 : 35.7 g
11 月 9 日 星 期 四 餐 數 785	地瓜飯(中丁10K)	蒲燒鰯魚 蒲燒鰯魚(45g)(QR) 蒲燒鰯魚(45g)備品(QR) 玻璃紙(包)50入	冬瓜燒肉 冬瓜(切大丁) 溫體肉丁(小)-陸輝 杏鮑菇頭(切中丁) 小豆輪(特小) 紅蘿蔔(切中丁) 蔥花 薑片(0.6K/包)	雙蔥炒蛋 洗選蛋(QR) 洋蔥(切絲) 紅蘿蔔(切絲) 蔥花	炒青江菜 青江菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包) 0.5 公斤	味噌海芽湯 味噌十全(3K/盒) 大骨(CAS) 海帶芽(乾) 薑絲(0.6K/包)			熱量 : 738大卡 醣類 : 107.8 g 脂肪 : 23.7 g 蛋白質 : 32.8 g
11 月 10 日 星 期 五 餐 數 785	白米飯	東坡扣肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 筍干(切) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(1K/把)	拌三絲 黃豆芽 海帶絲 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 非基改白絲 紅蘿蔔(切絲)	香炒寬粉 高麗菜(切絲) 溫體紋肉(陸輝)(臺灣) 寬粉(3K) 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲) 冬蝦	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(尚綠-彰)(切實重) 薑絲(0.6K/包) 4 包 3 公斤 2 公斤 0.1 公斤	豆薯肉絲湯 豆薯(切絲) 溫體肉絲(細)-陸輝 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲) 芹菜(末)			熱量 : 764大卡 醣類 : 103.3 g 脂肪 : 20.6 g 蛋白質 : 32.3 g

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：