

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第13週午餐菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水 果	營養分析
11 月 20 日 星 期 一 餐數 785	白米 飯 (785 葷 + 5 素)	紅燒排骨 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 冬瓜(切大丁) 小排骨(肉)陸輝 紅蘿蔔(切中丁) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(1K/把) 薑片(0.6K/包)	鮪魚洋蔥蛋 洗選蛋(QR) 洋蔥(切大丁) 鮪魚罐大(1880g) 蔥花 0.5 公斤	雙花燴什錦 冷凍綠花椰菜(CAS) 冷凍白花椰菜(CAS) 美白菇(QR) 袖珍菇(QR) 紅蘿蔔(切片) 碎蒜(0.6K/包)	炒小白菜 小白菜(切實重) 薑絲(0.6K/包)	味噌海芽湯 味噌十全(3K/盒) 大骨(CAS) 海帶芽(乾) 薑絲(0.6K/包)		
		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
11 月 21 日 星 期 二 餐數 785	海苔 拌 飯	無骨香雞排 無骨香雞排(60g)(國產達達) 無骨香雞排(60g)(國產營達)備 耐炸油(18L)	蔥燒豆干 非基改黑豆干大丁系洲(K) 菜頭(切中丁) 溫體絞肉(陸輝)(臺灣)	螞蟻上樹 高麗菜(切絲) 冬粉(3K) 洋蔥(切絲) 紅蘿蔔(切中丁) 豆瓣醬(大)十全(3K) 蔥(切段)	炒油菜 油菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	菜頭大骨湯 菜頭(切大丁) 大骨(CAS) 香菜(150g/把)		
		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份						
11 月 22 日 星 期 三 餐數 785	白米 飯	鐵板豬柳 溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 洋蔥(切絲) 三色豆(CAS-1k/包) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 黑胡椒粒(小)(300g)	蒸燒賣(*1) 燒賣(國產:慶鑼佳味) 燒賣(國產:慶鑼佳味)備品	白菜什錦 大白菜(切實重) 手工肉羹(台灣) 金針菇(QR) 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲) 冬蝦	炒青江菜 青江菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	鮮菇湯 金針菇(QR) 溫體肉絲(陸輝) 紅蘿蔔(切絲) 木耳(切絲)		
		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
11 月 23 日 星 期 四 餐數 785	地瓜 飯 (中 丁 10K)	樹子蒸魚 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc)	麻婆豆腐 封口豆腐(約4.5K)臺灣 溫體絞肉(瘦)陸輝	玉米三色 玉米粒(QR-K) 三色豆(CAS-1k/包)	炒萵苣 麗歷大陸妹(葉萵苣)(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 洗選蛋(QR)		
		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11 月 24 日 星 期 五 餐數 785	白米 飯	麻油鴨丁麵線 鴨丁(有肉)QR 高麗菜(切片實重) 白麵線 胡麻油(3L)福壽 蒜仁(0.6K/包) 蔥(1K/把) 薑片(0.6K/包)	刺瓜燴丸片 大黃瓜(切片實重) 貢丸片(國產:台灣) 紅蘿蔔(切片) 美白菇(QR) 木耳(切絲) 1 公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋(QR) 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 蔥花 蕃茄醬(3K)可果美	炒有機莧菜 有機莧菜(尚綠-彰)(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	結頭大骨湯 結頭菜(切大丁) 大骨(CAS) 香菜(150g/把)		
		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
11 月 25 日 星 期 六 餐數 785	白米 飯 + 校慶	肉絲蛋炒飯 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 洗選蛋(QR) 玉米粒(QR-K) 三色豆(CAS-1k/包) 洋蔥(切小丁) 碎蒜(0.6K/包) 蔥花	炸雞腿(校慶加菜) 雞腿(6)(QR)醃炸 雞腿(6)(QR)醃炸(備品) 沙拉油台糖18L 蕃薯粉(袋)20K	地瓜薯條 地瓜薯條 雞米花 雞米花(CAS)	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 木耳(切絲) 碎蒜(0.6K/包)	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 洋芋(切小丁) 洗選蛋(QR) 洋蔥(切小丁) 玉米濃湯粉(1K) 紅蘿蔔(切小丁) 玉米醬(大-3K)	履歷 豆 奶 (獎 勵 金 785 + 10 0 1 0)	熱量 : 843大卡 醣類 : 112.2 g 脂肪 : 24.2 g 蛋白質 : 38.0 g
		校慶加菜-炸雞腿28元/支						
		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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

2023/11/13 8:29

營養師 :

午餐秘書 :

校長 :