

# 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	白米飯 (785董+15素)	紅燒排骨	鮪魚洋蔥蛋	雙花燴什錦	炒小白菜	味噌海芽湯		熱量： 717大卡 醣類： 106.3 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 30.9 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 30公斤 冬瓜(切大丁) 21公斤 小排骨(肉)陸輝 20公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	洗選蛋(QR) 40公斤 洋蔥(切大丁) 28公斤 鮪魚罐大(1880g) 2罐 蔥花 0.5公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 40公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 15公斤 美白菇(QR) 6公斤 袖珍菇(QR) 6公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	小白菜(切實重) 58公斤 薑絲(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		
785		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	海苔拌飯	無骨香雞排	蔥燒豆干	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭大骨湯		熱量： 737大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.0 g
		無骨香雞排(60g)(國產登達) 785片 耐炸油(18L) 2桶	非基改黑豆干(大丁)陸洲(K) 28公斤 菜頭(切中丁) 18公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5公斤 豆瓣醬(大)十全(3K) 1桶 蔥(切段) 0.5公斤	高麗菜(切絲) 20公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5公斤 冬粉(3K) 4包 洋蔥(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 冬蝦 0.1公斤	油菜(切實重) 58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		
785		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	白米飯	鐵板豬柳	蒸燒賣(*1)	白菜什錦	炒青江菜	鮮菇湯		熱量： 766大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.0 g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 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	燒賣(國產:慶鐘佳味) 785個 燒賣(國產:慶鐘佳味)備品 15個	大白菜(切實重) 48公斤 手工肉羹(台灣) 12公斤 金針菇(QR) 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 冬蝦 0.1公斤	青江菜(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		
785		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	地瓜飯(中丁10K)	樹子蒸魚	麻婆豆腐	玉米三色	炒萵苣	翡翠羹湯		熱量： 732大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 33.6 g
		水燻魚片(7-8)(QR)(pc) 785片 水燻魚片(7-8)備品(QR)(pc) 20片 玻璃紙(包)50入 1包 破布子(3K) 1罐 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包	封口豆腐(約4.5K)榮洲 12盒 溫體絞肉(瘦)陸輝 8公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6公斤 蔥花 1公斤 豆瓣醬大(3K) 1桶	玉米粒(QR-K) 32公斤 三色豆(CAS-1K/包) 9公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 9公斤	曬曬大陸妹(葉萵苣)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	翡翠羹(0.3K) 15盒 洗選蛋(QR) 12公斤		
785		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	白米飯	麻油鴨丁麵線	刺瓜燴丸片	蕃茄炒蛋	炒有機萵菜	結頭大骨湯		熱量： 743大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 32.0 g
		鴨丁(有肉)QR 60公斤 高麗菜(切片實重) 15公斤 白麵線 6公斤 胡麻油(3L)福壽 1瓶 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	大黃瓜(切片實重) 42公斤 貢丸片(國產:台灣) 9公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 美白菇(QR) 3公斤 木耳(切絲) 1公斤	洗選蛋(QR) 45公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 8罐 蔥花 1公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	有機萵菜(尚結-彩)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	結頭菜(切大丁) 24公斤 大骨(CAS) 6公斤 香菜(150g/把) 1把		
785		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	白米飯   校慶	肉絲蛋炒飯	炸雞腿(校慶加菜)	地瓜薯條	炒高麗菜	玉米濃湯	履歷豆奶(獎勵金785+10)	熱量： 843大卡 醣類： 112.2 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 38.0 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 20公斤 洗選蛋(QR) 12公斤 玉米粒(QR-K) 12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	雞腿(6)(QR)醃炸 785支 雞腿(6)(QR)醃炸(備品) 30支 沙拉油台糖18L 2桶 蕃薯粉(袋)20K 1袋	地瓜薯條 51公斤 雞米花 雞米花(CAS) 51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	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		
785		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：