0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第15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
12月4日星期一	白米飯	家鄉滷肉 溫體肉丁(井野) 45 公斤 非基改三角油腐丁菜洲 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	瑤柱蒸蛋 洗選蛋(QR) 45 公斤 玻璃紙 30 張 油蔥酥(大-600g) 1 包 珠貝(乾貨)(K) 0.3 公斤	蘿蔔炒肉絲 菜頭(切粗絲) 35 公斤 溫體肉絲(井野) 10 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蝦米 0.1 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 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		熱量： 710大卡 醣類： 96.0 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.7 g
餐數 785		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月5日星期二	海苔拌飯	暖冬薑母雞 骨腿丁(CAS) 57 公斤 高麗菜(切實重) 15 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 785 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 15 粒 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包	豆香海帶根 非基改豆干片(菜洲) 28 公斤 海帶根 22 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR) 12 公斤 洗選蛋(QR) 8 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把		熱量： 772大卡 醣類： 103.3 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 35.8 g
餐數 785		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月6日星期三	米粉(粗36K)	海鮮米粉湯 高麗菜(切實重) 25 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 15 公斤 溫體肉絲(瘦)井野 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1把,芹菜 0.6公斤,冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	山東滷味燙 非基改黑豆干菜洲(K) 28 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 12 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包 海帶結 6 公斤	芋丸(*1)(炸) 芋丸(pc) 785 個 芋丸(pc-備品) 15 個	炒青江菜 青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	奇美小鮮肉包 鮮肉包小(奇美) 785 個 鮮肉包小(奇美)備品 15 個		熱量： 756大卡 醣類： 102.3 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 28.9 g
餐數 785		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份						
12月7日星期四	地瓜飯(中丁10k)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 785 片 旗魚排(QR)(安)備品 20 片 耐炸油(18L) 2 桶	偽蟹黃豆腐煲 封口豆腐(4.5K)非基因菜洲 12 盒 南瓜(切小丁) 10 公斤 溫體絞肉(井野) 5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	泡菜炒年糕 寧波年糕(430g-包) 25 包 高麗菜(切實重) 25 公斤 洋蔥(切絲) 5 公斤 溫體肉絲(井野) 5 公斤 愛心屋泡菜(3K) 3 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	炒萵苣 萵苣大陸妹(葉萵苣)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜雞湯 冬瓜(切大丁) 25 公斤 上雞胸丁(CAS) 9 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 787大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 34.4 g
餐數 785		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月8日星期五	白米飯	飄香肉燥 溫體絞肉(粗瘦)井野 40 公斤 非基改小小豆干丁菜洲 15 公斤 花瓜罐(3K) 2 罐 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	夜市鹹水時蔬 百頁丁(中丁)菜洲 18 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 12 公斤 清雞肉丁(CAS)冷藏 12 公斤 脆筍片-(實重)(醃漬品) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	洋蔥炒蛋 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	炒有機油菜 有機油菜(尚誌-彰)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 12 公斤 溫體肉絲(瘦)井野 5 公斤 冬粉(2.5K)中農 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 785大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 35.0 g
餐數 785		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2023/12/4 14:02

營養師：　　午餐秘書：　　校長：