

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	瑤柱蒸蛋	蘿蔔炒肉絲	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 710大卡 醣類： 96.0 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.7 g
		溫體肉丁(井野) 45 公斤 非基改三角油蔴丁菜洲 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	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	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	油菜(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		
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	滷獅子頭(*1)	豆香海帶根	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 772大卡 醣類： 103.3 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 35.8 g
		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	獅子頭(CAS)(粒) 785 粒 獅子頭(CAS)(備品) 15 粒 滷包小腸坊(30g)(小包) 8 包	非基改豆干片(菜洲) 28 公斤 海帶根 22 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蚵白菜(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	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		
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3K)	海鮮米粉湯	山東滷味燙	芋丸(*1)(炸)	炒青江菜	奇美小鮮肉包		熱量： 756大卡 醣類： 102.3 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 28.9 g
		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	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 滷包小腸坊(30g)(小包) 8 包 海帶結 6 公斤	芋丸(pc) 785 個 芋丸(pc-備品) 15 個	青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮肉包小(奇美) 785 個 鮮肉包小(奇美)備品 15 個		
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	偽蟹黃豆腐煲	泡菜炒年糕	炒萵苣	冬瓜雞湯		熱量： 787大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 34.4 g
		旗魚排(QR)安 785 片 旗魚排(QR)(安)備品 20 片 耐炸油(18L) 2 桶	封口豆腐(45K)非基改菜洲 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	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	龍蝦大雞球(保高)切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 25 公斤 上雞胸丁(CAS) 9 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
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	夜市鹹水時蔬	洋蔥炒蛋	炒有機油菜	榨菜肉絲湯		熱量： 785大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 35.0 g
		溫體絞肉(粗瘦)井野 40 公斤 非基改小小豆干菜洲 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	白頁丁(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 脆奇片(實重)(醃漬品) 6 公斤 碎蒜(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	有機油菜(高)切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	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		
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：