

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第16週午餐菜單

材料用量										9車				
日期	主食	主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析			
12月11日星期一	白米飯	韓式春川炒雞		醬煮馬鈴薯		玉米炒蛋		炒油菜		海結豆腐湯			熱量：	727大卡
餐數785		骨髓丁(CAS) 60 公斤 大白菜(切實重) 12 公斤 愛心屋泡菜(3K) 3 包 美白菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	洋芋(切大丁-泡水) 48 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 3 包 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 味醃(1800g) 1 罐 白芝麻(熟) 0.3 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤 玉米粒(QR-K) 21 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大骨(CAS) 6 公斤 封口豆腐(4.5K)非基因萊洲 6 盒 海帶結 6 公斤	醣類：	101.4 g						
		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:1.7份										脂肪：	22.7 g	
												蛋白質：	30.3 g	
12月12日星期二	海苔拌飯	醋燒豬肉		時蔬炒春雨		炸醬炒五丁		炒萵苣		南瓜濃湯			熱量：	788大卡
餐數785		溫體肉丁(井野)(臺灣) 45 公斤 山藥(切大丁) 15 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 月桂葉(125g/包)小磨坊 1 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	黃豆芽 18 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6 公斤 冬粉(3K) 4 包 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤	非基改小小豆干丁萊洲 24 公斤 脆筍丁 12 公斤 溫體絞肉(粗瘦)井野 10 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤	腹歷大陸妹(萵苣苗)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	南瓜(切中丁) 21 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 玉米濃湯粉(1K/包) 4 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐	醣類：	108.9 g						
		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份										脂肪：	23.8 g	
												蛋白質：	34.4 g	
12月13日星期三	白米飯	鄉村高麗菜炊飯		檸檬雞柳條(*2)		香Q滷蛋		炒蚵白菜		味噌鮮魚湯			熱量：	755大卡
餐數785		溫體肉絲(井野)(臺灣) 24 公斤 高麗菜(切粗絲) 20 公斤 毛豆仁(冷凍) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1把,冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	檸檬雞柳條(CAS)(50入/包) 34 包 耐炸油(18L) 2 桶	滷雞蛋(國產:台灣) 785 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 20 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包	蚵白菜(切實重) 58 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	水鯊魚丁(CAS) 10 公斤 味噌(K) 8 公斤 封口豆腐(4.5K)非基因萊洲 6 盒 洋蔥(切小丁) 3 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	醣類：	110.1 g						
		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份										脂肪：	23.4 g	
												蛋白質：	36.7 g	
12月14日星期四	地瓜飯(中丁10k)	蒲燒鮭魚		冬瓜燒肉		大阪燒高麗菜		炒青江菜		酸菜肉片湯			熱量：	778大卡
餐數785		蒲燒鮭魚(45g)(QR) 785 片 蒲燒鮭魚(45g)備品(QR) 20 片 玻璃紙(包)50入 1 包	冬瓜(切大丁) 35 公斤 溫體肉丁(小)(井野) 10 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 6 公斤 小豆輪(特小) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蔥花 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	高麗菜(切粗絲) 30 公斤 洗選蛋(QR) 20 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 柴魚片細(600g)(沙拉用) 1 包	青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜絲 12 公斤 溫體肉片(小)井野 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	醣類：	105.2 g						
		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份										脂肪：	23.3 g	
												蛋白質：	37.3 g	
12月15日星期五	白米飯	福氣豬腳		東北豬肉鍋		肉醬螺旋麵		炒有機油菜		菜頭大骨湯			熱量：	756大卡
餐數785		溫體肉丁(井野)(臺灣) 30 公斤 豬腳丁(有肉)井野 30 公斤 熟花生 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	大白菜(切實重) 45 公斤 百頁丁(中丁)萊洲 9 公斤 溫體肉片(小)井野 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 非基改豆皮(K) 0.6 公斤	通心麵(螺旋)500g 40 包 三色豆(CAS-1k/包) 12 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 12 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	有機油菜(尚絨-彩)(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	醣類：	101.0 g						
		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份										脂肪：	24.1 g	
												蛋白質：	33.8 g	