

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	副菜	湯	水果	營養分析
12 月 11 日 星 期 一 餐數 785	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 醣類： 101.4 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.3 g
		骨腿丁(CAS) 60 公斤	洋芋(切大丁-泡水) 48 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤	油菜(切實重) 58 公斤	大骨(CAS) 6 公斤		
		大白菜(切實重) 12 公斤	洋蔥(切中丁) 6 公斤	玉米粒(QR-K) 21 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包	封口豆腐(4.5K)非基因改造 6 盒		
		愛心屋泡菜(3K) 3 包	冷凍毛豆仁(包)1K 3 包	紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤		海帶結 6 公斤		
		美白菇(QR) 3 公斤	紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤					
		蒜仁(0.6K/包) 1 包	味醂(1800g) 1 罐					
		蔥(1K/把) 1 把	白芝麻(熟) 0.3 公斤					
		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						
		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						
		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						
12 月 12 日 星 期 二 餐數 785	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 醣類： 108.9 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 34.4 g
		溫體肉丁(井野)(臺灣) 45 公斤	黃豆芽 18 公斤	非基改小小豆干丁(禁洲) 24 公斤	履歷大陸妹(葉萵苣)(切實重) 58 公斤	南瓜(切中丁) 21 公斤		
		山藥(切大丁) 15 公斤	溫體紋肉(井野)(臺灣) 6 公斤	脆筍丁 12 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包	三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤		
		洋蔥(切中丁) 6 公斤	冬粉(3K) 4 包	溫體紋肉(粗瘦)井野 10 公斤		洋蔥(切小丁) 4 公斤		
		紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤		玉米濃湯粉(1K/包) 4 公斤		
		月桂葉(125g/包)小磨坊 1 盒	木耳(切絲) 2 公斤			玉米醬牛(大-3K) 2 罐		
		蒜仁(0.6K/包) 1 包						
		蔥(1K/把) 1 把						
		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						
		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						
12 月 13 日 星 期 三 餐數 785	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 醣類： 110.1 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 36.7 g
		溫體肉絲(井野)(臺灣) 24 公斤	檸檬雞柳條(CAS)(50人/包) 34 包	滷雞蛋(國產:台灣) 785 個	蚵白菜(切實重) 58 公斤	水鱉魚丁(CAS) 10 公斤		
		高麗菜(切粗絲) 20 公斤	耐炸油(18L) 2 桶	滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 20 個	薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 8 公斤		
		毛豆仁(冷凍) 3 公斤		滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包		封口豆腐(4.5K)非基因改造 6 盒		
		紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤				洋蔥(切小丁) 3 公斤		
		油蔥酥(大-600g) 1 包				柴魚片大(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						
		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						
		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						
12 月 14 日 星 期 四 餐數 785	地 瓜 飯 (中 丁 10K)	蒲燒鯇魚	冬瓜燒肉	大阪燒高麗菜	炒青江菜	酸菜肉片湯		熱量： 778大卡 醣類： 105.2 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 37.3 g
		蒲燒鯇魚(45g)(QR) 785 片	冬瓜(切大丁) 35 公斤	高麗菜(切粗絲) 30 公斤	青江菜(切實重) 58 公斤	酸菜絲 12 公斤		
		蒲燒鯇魚(45g)備品(QR) 20 片	溫體肉丁(小)(井野) 10 公斤	洗選蛋(QR) 20 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包	溫體肉片(小)井野 6 公斤		
		玻璃紙(包)50入 1 包	杏鮑菇頭(切中丁) 6 公斤	玉米粒(QR-K) 10 公斤		金針菇(QR) 6 公斤		
			小豆輪(特小) 5 公斤	溫體肉絲(陞輝)(臺灣) 6 公斤		薑絲(0.6K/包) 1 包		
			紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	柴魚片細(600g)(沙拉用) 1 包				
			蔥花 1 公斤					
			薑片(0.6K/包) 1 包					
		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						
		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						
12 月 15 日 星 期 五 餐數 785	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 醣類： 101.0 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 33.8 g
		溫體肉丁(井野)(臺灣) 30 公斤	大白菜(切實重) 45 公斤	通心麵(螺旋)500g 40 包	有機油菜(尚綠-彩)(切實重) 58 公斤	菜頭(切大丁) 24 公斤		
		豬腳丁(有肉)井野 30 公斤	百頁丁(中丁)禁洲 9 公斤	三色豆(CAS-1k/包) 12 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包	大骨(CAS) 6 公斤		
		熟花生 6 公斤	溫體肉片(小)井野 6 公斤	溫體絞肉(陞輝)(臺灣) 12 公斤		香菜(150g/把) 1 把		
		紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	洋蔥(切小丁) 6 公斤				
		蒜仁(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 3 公斤	蕃茄醬(3K)可果美 1 罐				
		蔥(切段) 1 公斤	非基改豆皮(K) 0.6 公斤					
		薑片(0.6K/包) 1 包						
		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						
		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						

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

2023/12/11 9:01

營養師：

午餐秘書：

校長：