

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第18週菜單

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 25 日 星 期 一 餐數 15	白 米 飯	紅燒油腐 非基改油腐丁(禁洲) 1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 菜頭(切大丁) 0 公斤	素雞塊(*2) 素雞塊(pc) 30 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	蕃茄炒蛋 蕃茄(QR) 0.5 公斤 洗選蛋(QR) 0 公斤	炒油菜 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	冬菜冬粉湯 素皮絲 0.1 公斤 冬粉(0.6K) 0 包 冬粉(3K) 0 包 冬菜(K) 0 公斤		熱量 : 703大卡 醣類 : 100.4 g 脂肪 : 22.8 g 蛋白質 : 28.8 g
12 月 26 日 星 期 二 餐數 15	香 鬆 飯	樹子蒸豆包 非基改濕豆包禁洲(pc) 15 片 非基改濕豆包禁洲備品(pc) 3 片 破布子(3K) 0 罐	醬燒冬瓜滷 冬瓜(切大丁) 0 公斤 小豆輪(特小) 0 公斤 海帶結 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	鮮菇拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 玉米筍(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤 鴻喜菇 (QR) 0 公斤	炒蚵白菜 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	蔬菜營養湯 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤		熱量 : 749大卡 醣類 : 104.6 g 脂肪 : 22.1 g 蛋白質 : 36.7 g
12 月 27 日 星 期 三 餐數 15	白 米 飯	夏威夷炒飯 鳳梨罐(565g) 1 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 素肉鬆(K) 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	烏龍滷味 素米血丁 0.6 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.3 公斤 瀨包小磨坊(30g)(小包) 0 包 非基改黑豆干大丁禁洲(K) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把	蒸水餃(*2) 手工素水餃(35粒-包) 1 包	炒青江菜 青江菜(切實重) 0 公斤	養生山藥湯 枸杞(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 非基改素羊肉(0.6K) 0.5 包 山藥(切大丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包		熱量 : 705大卡 醣類 : 107.8 g 脂肪 : 22.1 g 蛋白質 : 26.4 g
12 月 28 日 星 期 四 餐數 15	地 瓜 飯	麻香什錦菇 素麻油猴頭菇湯包(600G) 1 包 高麗菜 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 非基改百頁豆腐禁洲 0.3 公斤	紅燒豆腐 非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 封口豆腐(約4.5K)禁洲 0 盒	白醬洋芋 素濃湯粉(120g包) 1 包 素火腿丁 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤	炒高麗菜 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	韓式海芽湯 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 黃豆芽 0 公斤		熱量 : 759大卡 醣類 : 102.5 g 脂肪 : 22.9 g 蛋白質 : 38.6 g
12 月 29 日 星 期 五 餐數 15	白 米 飯	紅燒南瓜 南瓜(切大丁) 2 公斤 枸杞(兩) 1 兩	白菜獅子頭 素獅子頭(pc) 15 粒 素獅子頭(pc-備品) 3 粒 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	蒸蛋 素魚板絲 0.1 公斤 洗選蛋(QR) 0 公斤	炒有機菠菜 有機菠菜(尚綠-彰)(切實重) 0 公斤	菜頭丸子湯 非基改素丸子(特小) 0.3 公斤 菜頭(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		熱量 : 722大卡 醣類 : 100.8 g 脂肪 : 22.3 g 蛋白質 : 32.0 g
		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/12/14 14:26

營養師：

午餐秘書：

校長：