

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	白米飯	紅燒油腐 非基改油腐丁(榮洲) 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 油菜(切實重) 0公斤	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
餐數15		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月26日星期二	香鬆飯	樹子蒸豆包 非基改濕豆包榮洲(pc) 15片 非基改濕豆包榮洲備品(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
餐數15		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
12月27日星期三	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 滷包小磨坊(30g)(小包) 0包 非基改黑豆干大丁榮洲(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
餐數15		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.4份						
12月28日星期四	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 非基改百頁豆腐榮洲 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)榮洲 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
餐數15		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
12月29日星期五	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(尚莖-影)(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
餐數15		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：