

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	紅燒肉丁 <small>溫體肉丁(井野)(臺灣)</small> 45公斤 <small>菜頭(切大丁)</small> 18公斤 <small>紅蘿蔔(切中丁)</small> 3公斤 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1包 <small>蔥(0.5K/把)</small> 1把	麥克雞塊(*2) <small>麥克雞塊(CAS)(K)(加工品)</small> 42公斤	洋蔥炒蛋 <small>洗選蛋(QR)</small> 45公斤 <small>洋蔥(切絲)</small> 21公斤 <small>紅蘿蔔(切絲)</small> 5公斤 <small>蔥花</small> 0.5公斤	炒油菜 <small>油菜(切實重)</small> 58公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包	冬菜冬粉湯 <small>溫體肉絲(細)(井野)</small> 5公斤 <small>冬粉(0.6K)</small> 3包 <small>冬菜(K)</small> 1.5公斤 <small>冬粉(3K)(加工品)</small> 1包		熱量：718大卡 醣類：75.3 g 脂肪：29.4 g 蛋白質：36.8 g
餐數 785		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
12月26日 星期二	海苔拌飯	樹子蒸魚 <small>水鯊魚片(7-8)(QR)(pc)</small> 785片 <small>水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc)</small> 20片 <small>玻璃紙(包)50入</small> 1包 <small>破布子(3K)</small> 1罐 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1包 <small>蔥(1K/把)</small> 1把 <small>薑絲(0.6K/包)</small> 1包	醬燒冬瓜滷 <small>冬瓜(切大丁)</small> 30公斤 <small>溫體肉丁(小)(井野)</small> 12公斤 <small>小豆輪(特小)(加工品)</small> 6公斤 <small>海帶結</small> 6公斤 <small>紅蘿蔔(切中丁)</small> 3公斤 <small>薑片(0.6K/包)</small> 1包	鮮菇拌青花 <small>冷凍綠花椰菜(CAS)</small> 55公斤 <small>美白菇(QR)</small> 6公斤 <small>玉米筍(QR)(加工品)</small> 3公斤 <small>紅蘿蔔(切片)</small> 3公斤 <small>鴻喜菇(QR)</small> 3公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包	炒蚵白菜 <small>蚵白菜(切實重)</small> 58公斤 <small>薑絲(0.6K/包)</small> 1包	蔬菜營養湯 <small>高麗菜(切實重)</small> 15公斤 <small>金針菇(QR)</small> 6公斤 <small>溫體肉絲(井野)(臺灣)</small> 5公斤 <small>木耳(切絲)</small> 1.5公斤 <small>紅蘿蔔(切絲)</small> 1.5公斤		熱量：713大卡 醣類：93.2 g 脂肪：21.6 g 蛋白質：36.4 g
餐數 785		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
12月27日 星期三	白米飯	蝦仁肉絲炒飯 <small>溫體肉絲(井野)(臺灣)</small> 12公斤 <small>玉米粒(QR-K)</small> 12公斤 <small>蝦仁(K)(QR)(包冰3K/包)</small> 9公斤 <small>三色豆(CAS-1k/包)</small> 6公斤 <small>洋蔥(切小丁)</small> 6公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包 <small>蔥花</small> 1公斤	蒜香烏龍米血 <small>非基改黑豆干大丁(樂媽K)(加工品)</small> 30公斤 <small>米血切丁(CAS)(加工品)</small> 24公斤 <small>滷包小腸坊(30g)(小包)</small> 8包 <small>香菜(150g/把)</small> 2把 <small>蒜泥(0.6K/包)</small> 1包	燒賣(*1) <small>燒賣(國產-瘦雞佳味)(加工品)</small> 785個 <small>燒賣(國產-瘦雞佳味)備品(加工品)</small> 15個	炒青江菜 <small>青江菜(切實重)</small> 58公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包	清燉雞湯 <small>山藥(切大丁)</small> 24公斤 <small>上雞胸丁(CAS)</small> 9公斤 <small>薑片(0.6K/包)</small> 1包		熱量：770大卡 醣類：108.5 g 脂肪：22.6 g 蛋白質：33.3 g
餐數 785		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月28日 星期四	地瓜飯(中丁10k)	梅香雞丁 <small>骨腿丁(CAS)</small> 69公斤 <small>紫蘇梅(600g)</small> 6包 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1包 <small>蔥(切段)</small> 1公斤 <small>薑片(0.6K/包)</small> 1包	蔥燒豆腐 <small>封口豆腐(約4.5K)榮洲</small> 14盒 <small>溫體絞肉(粗瘦)井野</small> 6公斤 <small>蔥花</small> 1公斤	培根洋芋 <small>洋芋(切中丁)</small> 40公斤 <small>三色豆(CAS-1k/包)</small> 9公斤 <small>碎培根(黑橋牌)(加工品)</small> 9公斤	炒高麗菜 <small>高麗菜(切實重)</small> 58公斤 <small>紅蘿蔔(切絲)</small> 2公斤 <small>木耳(切絲)</small> 1公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包	韓式海芽湯 <small>黃豆芽</small> 8公斤 <small>溫體肉絲(細)(井野)</small> 6公斤 <small>金針菇(QR)</small> 3公斤 <small>海帶芽(乾)(加工品)</small> 0.5公斤		熱量：766大卡 醣類：85.4 g 脂肪：30.3 g 蛋白質：37.4 g
餐數 785		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月29日 星期五	白米飯	蔥燒豬肉丼 <small>溫體肉片(井野)(臺灣)</small> 48公斤 <small>洋蔥(切絲)</small> 24公斤 <small>照燒醬(3K瓶)</small> 1瓶 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1包 <small>蔥花</small> 1公斤	白菜獅子頭 <small>獅子頭(CAS)(粒)(加工品)</small> 785粒 <small>獅子頭(CAS)(粒)備品(加工品)</small> 15粒 <small>大白菜(切實重)</small> 12公斤 <small>木耳(切絲)</small> 2公斤 <small>紅蘿蔔(切絲)</small> 2公斤	台式蒸蛋 <small>洗選蛋(QR)</small> 45公斤 <small>油蔥酥(大-600g)(加工品)</small> 1包 <small>玻璃紙(包)50入</small> 1包	炒有機菠菜 <small>有機菠菜(尚統-華)(切實重)</small> 58公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1包	菜頭大骨湯 <small>菜頭(切大丁)</small> 24公斤 <small>大骨(CAS)</small> 6公斤 <small>香菜(150g/把)</small> 1把		熱量：736大卡 醣類：86.9 g 脂肪：29.0 g 蛋白質：29.6 g
餐數 785		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5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

營養師： 午餐秘書： 校長：