彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第一學期第20週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月8日星期一 餐數785	白米飯	蘑菇豬柳 前腿豬柳*米迪M 54Kg 洋蔥(粗絲) 20Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 2罐 洋菇罐頭(3K*桶) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg	照燒魷魚丸 魷魚丸(個*CAS) 805個 海苔絲(100g) 3包 蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	彩椒燒油腐 小三角油豆腐(Kg*榮)L 33Kg 前腿肉丁*米迪M 9Kg 彩椒(大丁) 9Kg 蒜末 0.5Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 60Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 0.6Kg 蝦皮 0.3Kg	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔(中丁) 30Kg 中骨*陞煇 9Kg 芹菜(珠) 0.6Kg		醣類：87.6 g 脂肪：29.2 g 蛋白質：34.2 g 熱量：712大卡
1月9日星期二 餐數785	糙米飯	香滷雞翅 雞翅(W6*CAS) 805支 滷包 5個 青蔥(切段) 0.6Kg 薑片 0.6Kg	麻香拌干絲 海帶絲(切段) 25Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 18Kg 芹菜(切段) 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 蒜末 0.6Kg 熟白芝麻 0.5Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 36Kg 青蔥(珠) 0.5Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 50.9Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 蒜末 0.7Kg	結頭玉米湯 結頭菜(中丁) 27Kg 新鮮玉米(切段) 10Kg 中骨*陞煇 6Kg 芹菜(珠) 0.5Kg		醣類：96.8 g 脂肪：22.8 g 蛋白質：41.1 g 熱量：739大卡
1月10日星期三 餐數785	白米飯	筍乾燻肉 前腿肉丁*米迪M 30Kg 筍乾(濕) 30Kg 帶皮肉丁*米迪M 24Kg 青蔥 0.6Kg 薑片 0.6Kg	家常豆腐 薄豆腐(大丁4.3K)L 12盤 豬絞肉(絞肉*陞煇) 6Kg 三色豆(CAS) 3Kg 鴻喜菇 3Kg 青蔥(珠) 0.6Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 20Kg 冬粉(Kg*小捆) 15Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg 木耳絲 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 青蔥 0.6Kg	履歷青江菜 履歷青江菜(切段) 57Kg 蒜仁 0.6Kg	薑絲冬瓜湯 冬瓜(中丁) 30Kg 中骨*陞煇 9Kg 薑片 0.3Kg		醣類：102.7 g 脂肪：11.1 g 蛋白質：31.2 g 熱量：641大卡
1月11日星期四 餐數785	五穀飯	黃金蝦排 蝦排(60g*CAS源) 805片 沙拉油(18L*台糖) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	八寶肉醬 碎豆干丁*榮洲L 18Kg 脆筍丁(醃) 15Kg 豬絞肉(粗絞肉*陞) 12Kg 洋蔥(小丁) 8Kg 毛豆仁(CAS) 4Kg 油蔥酥(600g) 1包	什錦鍋物 凍豆腐(大丁*榮)L 36Kg 高麗菜(切片) 15Kg 杏鮑菇(頭切片) 6Kg 金針菇 6Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 麻油(3L*桶) 1桶	履歷油菜 履歷油菜(切段) 57Kg 蒜仁 0.6Kg	酸辣湯 豬血 15Kg 脆筍絲(醃) 8Kg 雞蛋(kg)G 8Kg 薄豆腐(小丁4.3K)L 4盤 木耳絲 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 香菜 0.5Kg		醣類：104.1 g 脂肪：64.6 g 蛋白質：36.0 g 熱量：1141大卡
1月12日星期五 餐數785	白米飯	香酥雞排 香酥雞排(卜蜂*60g) 805片 沙拉油(18L*台糖) 2桶	茄汁螺旋麵 螺旋麵(500g*包) 25包 豬絞肉(絞肉*米迪)M 12Kg 玉米粒(Q) 10Kg 洋蔥(小丁) 10Kg 胡蘿蔔(小丁) 3Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 2罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 2罐	銀芽什錦 豆芽菜 37Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 韭菜(切段) 4Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.6Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段)欽哥 57Kg 薑絲 0.6Kg	味噌豆腐湯 薄豆腐(小丁4.3K)L 8盤 味噌(3K*盒) 3盒 乾海芽 1Kg 青蔥(珠) 0.5Kg		醣類：103.3 g 脂肪：52.0 g 蛋白質：26.0 g 熱量：973大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期: 113/01/02

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師： 午餐執秘： 校長：