

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

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：