

# 0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第7週午餐菜單

材料用量

10車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10 月 7 日 星期 一	糙 米 飯	<b>魷魚紅燒肉</b>	<b>時蔬炒干片</b>	<b>炒油菜</b>	<b>南瓜濃湯</b>		熱量： 733大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 32.5 g
		溫體肉丁 5 公斤 菜頭(切中丁) 1.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把)(兩天用) 0.5 把 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤 乾魷魚 0.1 公斤	非基改豆干片(榮洲) 3 公斤 高麗菜 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 鴻喜菇 0.5 公斤	油菜 6 公斤	南瓜(切中丁) 2.5 公斤 玉米醬(小-411g) 1 罐 三色豆 0.5 公斤 洋蔥(切小丁) 0.5 公斤		
餐數 77		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
10 月 8 日 星期 二	糙 米 飯	<b>醬燒雞肉</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>韓式海芽湯</b>		熱量： 717大卡 醣類： 88.0 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 33.1 g
		上腿丁 5.5 公斤 洋蔥(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 三色豆 0.3 公斤 蔥(庫存) 0 庫存	蛋 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	小白菜 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	海帶芽(乾)兩 2 兩 黃豆芽 1 公斤 金針菇 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 溫體肉絲(細) 0.3 公斤		
餐數 76		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
10 月 9 日 星期 三	白 米 飯	<b>肉羹飯</b>	<b>肉羹飯</b>	<b>奶皇包</b>	<b>炒綠花椰菜</b>		熱量： 763大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 20.4 g
		高麗菜 3 公斤 手工肉羹(加工品) 2.5 公斤 香菇絲(兩) 2 兩 新鮮竹筍絲 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	冬蝦(兩) 2 兩 油蔥酥(小-300g) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤 蒜茸(0.6K/包) 0.5 包	奶皇包大(奇美65g)(冷凍主食) 76 個 奶皇包大(奇美65g) 5 個	冷凍綠花椰菜 7 公斤		
餐數 76		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
10 月 10 日 星期 四	雙 十 國 慶						熱量： 506大卡 醣類： 92.2 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 9.8 g
餐數 77		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10 月 11 日 星期 五	雙 十 國 慶						熱量： 506大卡 醣類： 92.2 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 9.8 g
餐數 76		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2019/10/7 15:20