

# 0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第3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
9月9日 星期一	糙米飯	<b>薑汁燒肉</b>	<b>火腿蛋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>仙草蜜</b>		熱量： 734大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 29.9 g
		溫體肉片(小) 5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 白芝麻(兩) 1 兩 冷凍蔥花 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 薑泥(0.6Kg/包) 0.5 包	蛋 4 公斤 三色豆 1 公斤 火腿丁(加工品) 0.8 公斤	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	二砂(1斤/包) 2 包 仙草蜜(5K/桶) 2 桶		
餐數	76	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份					
9月10日 星期二	糙米飯	<b>夏日梅香雞</b>	<b>田園三色</b>	<b>炒綠花椰菜</b>	<b>紫菜豆腐湯</b>		熱量： 751大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 35.5 g
		上腿丁 5.5 公斤 杏鮑菇(頭) 1 公斤 紫蘇梅(600g) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	洋芋 4 公斤 毛豆仁(半) 1 公斤 芋丁(小)冷凍 1 公斤 溫體絞肉 0.5 公斤	冷凍綠花椰菜 7 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 大骨(CAS) 0.5 公斤 紫菜 0.1 公斤		
餐數	76	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份					
9月11日 星期三	簡餐(炊飯)	<b>筍香炊飯</b>	<b>筍香炊飯</b>	<b>偽東山鴨頭</b>	<b>蘿蔔雞湯</b>		熱量： 781大卡 醣類： 106.6 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 32.9 g
		溫體肉絲(陸輝) 2.5 公斤 新鮮竹筍絲 2 公斤 金針菇 1 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	香菇絲(兩) 2 兩 蝦米(兩) 2 兩 冷凍蔥花 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	非基改黑豆干大丁萊洲(K) 2.5 公斤 米血切丁(CAS) 1.5 公斤 海帶結 1 公斤 滷包小膠坊(30g)(小包) 1 包 鵪鶉蛋 1 公斤	菜頭 3 公斤 上雞胸丁(小) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數	76	全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
9月12日 星期四	糙米飯	<b>香酥虱目魚排(炸)</b>	<b>冬瓜燒豆輪</b>	<b>豆芽三色</b>	<b>酸菜豬血湯</b>		熱量： 755大卡 醣類： 107.6 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 30.9 g
		虱目魚排(60g-pc)(加工品) 76 片 虱目魚排(60g精品-pc)(加工品) 5 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	冬瓜 4 公斤 小小豆輪(加工品) 1 公斤 溫體肉丁(小)-陸輝 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	豆芽菜 6 公斤 韭菜(1.8K/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	豬血 2.5 公斤 酸菜絲(醃漬品) 1 公斤 大骨(CAS) 0.5 公斤 韭菜 0.5 公斤		
餐數	76	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
9月13日 星期五	中秋節放假						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	76	全穀雜糧類:0.0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:0.0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：

2019/9/6 11:25