

0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第1-2週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
8月30日 星期五	白米飯 (扣二人)	米血滷雞 上腿丁 5公斤 米血 2公斤 薑片(0.3K) 1包 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	玉米肉末 玉米粒 2.5公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 毛豆仁(半) 0.5公斤 溫體絞肉 0.5公斤	炒高麗菜 高麗菜 5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 2.5公斤 大骨(CAS) 0.5公斤		熱量： 748大卡 醣類： 83.0 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 30.5 g
餐數	65	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.9份					
9月2日 星期一	白米飯	雙色滷肉 溫體肉丁 5公斤 洋芋(切中丁) 2公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.5公斤 蒜茸(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包	紅蘿蔔炒蛋 蛋 4公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜 7公斤	味噌海芽湯 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2盒 味噌(K) 0.8公斤 海帶芽(乾) 0.1公斤		熱量： 732大卡 醣類： 85.5 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 34.9 g
餐數	75	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
9月3日 星期二	白米飯	醬爆雞丁 上腿丁 5.5公斤 洋蔥 1.5公斤 三色豆 1公斤 薑片(0.3K) 1包 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	香炒筍茸 筍茸 5.5公斤 新鮮辣椒(兩) 1兩 溫體肉絲 1公斤	炒高麗菜 高麗菜 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 3公斤 大骨(CAS) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		熱量： 765大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 29.9 g
餐數	75	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
9月4日 星期三	麵線糊	肉羹麵線糊 紅麵線(切) 3公斤 手工肉羹(加工品) 1.5公斤 新鮮竹筍絲 1.5公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 紅蘿蔔(切絲) 1公斤	肉羹麵線糊 香菇絲(兩) 2兩 蝦米(兩) 2兩 木耳(切絲) 0.5公斤 蒜茸(0.6K/包) 0.5包	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 75個 鮮肉包大奇美(60g)備品 5個	蜜汁豆干 非基改黑豆干(大丁萊洲K) 4公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包		熱量： 734大卡 醣類： 80.4 g 脂肪： 34.9 g 蛋白質： 24.8 g
餐數	75	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.5份					
9月5日 星期四	白米飯	紅燒烏魚片 烏魚片(pc) 75片 烏魚片(pc)備品 5片 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包	麻婆豆腐 豆腐(約4.5K)非基因 2板 溫體絞肉 1公斤 辣豆瓣醬小(600g) 1罐	豆芽三色 豆芽菜 6公斤 韭菜(1.8K/把) 0.5把 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	玉米蛋花湯 玉米粒 1公斤 蛋 1公斤 大骨(CAS) 0.5公斤		熱量： 730大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 33.8 g
餐數	75	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
9月6日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥 溫體絞肉 5公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 碎瓜(加工品) 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	螞蟻上樹 豆芽菜 2.5公斤 冬粉(K) 1.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 溫體絞肉 0.3公斤	炒白花椰菜 冷凍白花椰菜 7公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	牛蒡雞湯 上腿丁 1.5公斤 薑片(0.3K) 1包 牛蒡(切絲) 0.8公斤		熱量： 761大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 30.6 g
餐數	75	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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：

2019/10/7 15:17