

0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第4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16日 星期一	糙米飯	香滷雞腿	香炒海茸	炒高麗菜	冬瓜大骨湯		熱量：725大卡 醣類：120.9 g 脂肪：13.2 g 蛋白質：27.9 g
餐數 75		雞腿(6) 75支 雞腿(6)備品 5支 滷包(30g-小包) 1包 薑片(0.3K) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜泥(0.6K/包) 0.5包	海茸(切) 4.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤 溫體肉絲(細) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	高麗菜 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	冬瓜(切中丁) 3公斤 大骨(CAS) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		
		全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月17日 星期二	糙米飯	紅白燒肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	鮮菇湯		熱量：761大卡 醣類：89.5 g 脂肪：29.6 g 蛋白質：32.4 g
餐數 75		溫體肉丁 5公斤 菜頭(切中丁) 1.5公斤 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	蛋 4公斤 洋蔥(切絲) 2.5公斤	青江菜 6公斤	金針菇 1.5公斤 溫體肉絲(細) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤		
		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
9月18日 星期三	特餐炒麵	中華炒麵	中華炒麵	香滷蛋	日式豆腐湯		熱量：774大卡 醣類：127.4 g 脂肪：10.8 g 蛋白質：39.3 g
餐數 75		油麵 12公斤 高麗菜 2.5公斤 豆芽菜 1.5公斤 溫體肉絲(細) 1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	冬蝦(兩) 2兩 香菇絲(兩) 2兩 油蔥酥(小-300g) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜泥(0.6K/包) 0.5包	魯雞蛋 75個 魯雞蛋(備品) 1個	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 2盒 味噌(K) 1公斤 柴魚片小(300g) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤		
		全穀雜糧類:2.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
9月19日 星期四	糙米飯	鹹香鯖魚(炸)	咖哩洋芋	炒綠花椰菜	鮮筍湯		熱量：638大卡 醣類：77.2 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：23.9 g
餐數 75		鹹鯖魚片(主)(1切2) 75片 鹹鯖魚片(主)(1切2)備品 5片 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	洋芋(切中丁) 3.5公斤 咖哩粉(小-225g) 1罐 洋蔥(切小丁) 1公斤 溫體絞肉(陸輝) 0.8公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.5公斤 蒜泥(0.6K/包) 0.5包	冷凍綠花椰菜 7公斤	新鮮竹筍片 3公斤 大骨(CAS) 1公斤		
		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月20日 星期五	糙米飯	芝麻肉片	玉米肉末	炒蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量：680大卡 醣類：76.1 g 脂肪：27.3 g 蛋白質：30.9 g
餐數 75		溫體肉片 5公斤 高麗菜 1.5公斤 芝麻醬(小)(600g) 1瓶 非基改豆干片(榮洲) 1公斤 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	玉米粒 3.5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.6公斤 毛豆仁(半) 0.5公斤 溫體絞肉 0.5公斤	蚵白菜 6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	海帶芽(乾)兩 2兩 蛋 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		
		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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 15:18