

0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第5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23日星期一	糙米飯	瓜仔雞	拌毛豆莢	炒高麗菜	綠豆薏仁湯		熱量：736大卡 醣類：98.5 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：36.4 g
		上腿丁 6 公斤 花瓜(醃漬品) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把)兩天用 0.5 把	毛豆莢冷凍 4 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	二砂(1斤/包) 2 包 綠豆 1.5 公斤 小薏仁 0.8 公斤		
		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月24日星期二	糙米飯	東坡扣肉	西班牙炒蛋	炒油菜	蔬菜豆腐湯		熱量：760大卡 醣類：90.4 g 脂肪：27.7 g 蛋白質：35.1 g
		溫體肉丁 5 公斤 筍干(切)(醃漬品) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(庫存) 0 庫存	蛋 4 公斤 洋蔥(切絲) 0.8 公斤 三色豆 0.6 公斤 碎培根(加工品) 0.6 公斤	油菜 6 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 小白菜 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 大骨(CAS) 0.3 公斤 木耳(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:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
9月25日星期三	雞汁粥	日式雞汁粥	日式雞汁粥	校園滷味	銀絲卷		熱量：757大卡 醣類：110.7 g 脂肪：20.8 g 蛋白質：29.6 g
		清雞肉丁(小丁) 2.5 公斤 高麗菜 2 公斤 玉米粒 1 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 1 公斤 蛋 1 公斤	油蔥酥(小-300g) 1 包 杏鮑菇(頭) 0.8 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	菜頭(切大丁) 2 公斤 米血(切丁) 1.5 公斤 非基改小豆干(2.5cm)萊洲 1.5 公斤 黑輪條(小)(加工品) 1 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	銀絲卷小 76 個 銀絲卷小(備品) 5 個		
		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
9月26日星期四	糙米飯	香酥柳葉魚(炸)	紅燒豆薯	炒青江菜	酸辣湯		熱量：774大卡 醣類：118.8 g 脂肪：16.8 g 蛋白質：35.0 g
		柳葉魚(半成品) 152 尾 柳葉魚(備品) 10 尾 蒜泥(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把)兩天用 0.5 把	豆薯(切中丁) 2.5 公斤 溫體肉丁(小)-陸輝 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 海帶結 0.6 公斤 小豆輪(K)(加工品) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.5 公斤	青江菜 6.1 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 1 盒 豬血 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 酸菜絲(醃漬品) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤 溫體肉絲(細) 0.3 公斤		
		全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月27日星期五	糙米飯	馬鈴薯紅燒肉	筍香肉羹	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量：746大卡 醣類：103.7 g 脂肪：23.0 g 蛋白質：29.2 g
		溫體肉丁 5 公斤 洋芋(切中丁) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(庫存) 0 庫存	新鮮竹筍絲粗 4 公斤 手工肉羹(加工品) 1 公斤 蒜泥(0.6K/包) 0.5 包 金針菇 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	蚵白菜 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米粒 1 公斤 蛋 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤		
		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					