

彰化縣大村鄉村東國小 111學年度第二學期第1週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
2月13日 星期一	白米飯	泡菜肉片	翡翠燒賣	三杯杏鮑菇	彩繪高麗菜	田園牛蒡豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉片*米迪M 14Kg 大白菜(切片) 7Kg 洋蔥(切絲) 4.5Kg 韓式泡菜 3Kg 青蔥(切段) 0.5Kg	蟹黃燒賣(20g*奇美CAS) 220個	杏鮑菇(頭切塊) 7Kg 脆筍片 5Kg 凍豆腐(大丁*禁)L 3Kg 九層塔 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	高麗菜(切片) 18Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 6Kg 小排骨*米迪M 1.5Kg 新鮮牛蒡(切片) 1.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg 老薑片 0.2Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	208									
2月14日 星期二	紫米飯	豆輪肉燥	回鍋干片	綠野仙蹤	有機荷葉白菜	針菇雪花湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 12Kg 洋蔥(中丁) 4Kg 碎瓜 3Kg 小豆輪 1.5Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥(珠) 0.3Kg	高麗菜(切片) 10Kg 豆干片*榮洲L 4Kg 前腿肉片*米迪M 3Kg 洋蔥(中丁) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg 前腿肉絲*米迪M 2.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 生香菇(切) 1Kg 蒜末 0.2Kg	有機荷葉白菜(切段*喇) 18Kg 蒜仁 0.1Kg	金針菇 3Kg 雞蛋(kg) 3Kg 大骨*米迪M 2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	208									
2月15日 星期三	白米飯	黑胡椒豬柳	魯黃金福袋	香滷百頁	蒜香青花菜	鮮蔬餛飩湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	5.5
		前腿豬柳*米迪M 15Kg 洋蔥(粗絲) 8Kg 小磨坊黑胡椒醬(2.3k*桶) 1桶 胡蘿蔔(切片) 1Kg 青蔥(切段) 0.3Kg	黃金豆腐煲(約42g*個) 215個 滷包 1個	百頁豆腐(24丁*兆) 6Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 胡蘿蔔(中丁) 3Kg 滷包 2個 青蔥(切段) 0.3Kg	白蘿蔔(中丁) 7Kg 冷凍青花菜(CAS) 21Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	餛飩(粒) 440粒 小白菜(切段) 4Kg 油蔥酥(300g) 1包 芹菜(去葉) 0.3Kg		脂肪(g) 102 蛋白質(g) 24.6 熱量(大卡) 787	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	208									
2月16日 星期四	蕎麥飯	樹子蒸魚	咖哩洋芋	塔香海帶根	炒油菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切片*Q) 220片 樹子(650g/罐) 2罐 青蔥(切段) 0.3Kg 薑絲 0.2Kg	馬鈴薯(中丁) 10Kg 洋蔥(中丁) 3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 胡蘿蔔(中丁) 1.5Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	海帶根 11Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 紅辣椒(兩) 1兩 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.1Kg	油菜(切段) 18Kg 蒜仁 0.2Kg	豬血 4Kg 雞蛋(kg) 2.5Kg 前腿肉絲*米迪M 2Kg 脆筍絲(醃) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 粗豆腐(小丁尺四*5K)L 1盤 木耳絲 0.5Kg 青蔥(珠) 0.3Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	208									
2月17日 星期五	白米飯	羅宋燒肉	青蔥碎脯蛋	翡翠什錦	菠菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		前腿肉丁*米迪M 14Kg 牛蕃茄(中丁) 3.5Kg 馬鈴薯(中丁) 3.5Kg 洋蔥(大丁) 3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	雞蛋(kg) 14Kg 碎脯 3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	小黃瓜(切片) 8Kg 水發魷魚 4.5Kg 魚板絲(國產) 3Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 木耳絲 0.5Kg	菠菜(切段) 18Kg 蒜末 0.2Kg	結頭菜(中丁) 8Kg 龍骨丁*米迪M 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		脂肪(g) 100 蛋白質(g) 19.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	
餐數	208									
2月18日 星期五	白米飯	香滷雞排	家常豆腐	田園珠寶盒	炒青江菜	鍋燒什錦湯		醣類(g)	主食類	6
		雞排(TSS CAS)醃 220片	粗豆腐(大丁尺四*5K)L 4盤 前腿絞肉*米迪M 2Kg 蒜末 0.2Kg	玉米粒(Q) 7.5Kg 馬鈴薯(小丁) 2Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 蒜末 0.2Kg	青江菜(切段) 18Kg 薑絲 0.2Kg	大白菜(切片) 7.5Kg 前腿肉片*米迪M 2Kg 竹輪(國產) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 生香菇(切) 0.6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg		脂肪(g) 100 蛋白質(g) 19.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	
餐數	208									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師 **鄧羽婷**
營養字第007265號

午餐執秘：

校長：

彰化縣大村鄉村東國小 111學年度第二學期第1週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
2月13日 星期一	白米飯	菜捲	親子丼	三杯杏鮑菇	彩繪高麗菜	田園牛蒡湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素菜捲(個)N 6個	味霖(300ml/罐) 1罐	九層塔(兩) 1兩	薑絲 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 0.2Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
			炸豆包絲*彰南N 0.2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 0.2Kg	高麗菜(切片) 0.3Kg	老薑片 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			生香菇(切) 0.1Kg	凍豆腐(大丁*榮)L 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	脆筍片 0.1Kg	木耳絲 0.1Kg	新鮮牛蒡(切片) 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
		素魚板絲(KG)N 0.1Kg	薑片 0.1Kg		新鮮玉米(切段) 0.1Kg		32.6	奶類	0	
		雞蛋(kg) 0.1Kg					熱量(大卡)			
餐數	4						688.5			
2月14日 星期二	紫米飯	醬燒茄子	回鍋干片	綠野仙蹤	有機苜蓿白菜	番茄菌菇湯		醣類(g)	主食類	6
		九層塔(兩) 1兩	胡蘿蔔絲(兩) 1兩	冷凍青花菜(CAS) 0.5Kg	有機苜蓿白菜(切段*順) 0.3Kg	牛蕃茄(大丁) 0.2Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		茄子 0.4Kg	高麗菜(切片) 0.3Kg	生香菇(切) 0.1Kg		金針菇 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			豆干片*榮洲L 0.2Kg	紅甜椒(切絲) 0.1Kg		雞蛋(kg) 0.1Kg		20.9	油脂類	2.5
		秀珍菇 0.1Kg	黃甜椒(切絲) 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
							33.1	奶類	0	
							熱量(大卡)			
餐數	4						710.5			
2月15日 星期三	白米飯	麻油猴頭菇	山藥捲	香滷百頁	蒜香青花菜	鮮蔬餛飩湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 1包	椰香山藥捲(30g*條) 5條	素米血(450g*龍味奇)N 1包	冷凍青花菜(CAS) 0.5Kg	素餛飩(粒)N 6粒		102	豆魚肉蛋類	2.7
		玉米穗塊 0.2Kg		滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	小白菜(切段) 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		金針菇 0.1Kg		白蘿蔔(中丁) 0.2Kg		芹菜(去葉) 0.1Kg		24.6	油脂類	2.5
			百頁豆腐(24丁*兆) 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
			胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg				39.4	奶類	1	
							熱量(大卡)			
餐數	4						787			
2月16日 星期四	蕎麥飯	霸王薑母鴨	熱炒桂竹筍	塔香海帶根	炒油菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		老薑片(兩) 1兩	桂竹筍(切段) 0.3Kg	九層塔(兩) 1兩	油菜(切段) 0.3Kg	中華豆腐(300g) 1盒		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		紅棗(兩) 1兩	木耳絲 0.1Kg	海帶根 0.3Kg		木耳絲 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		高麗菜(切片) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		23.6	油脂類	2.8
	調味素鴨切片(KG)N 0.2Kg	素皮絲(KG)N 0.1Kg			脆筍絲(醃) 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
	杏鮑菇 0.1Kg				雞蛋(kg) 0.1Kg		35.4	奶類	0	
	金針菇 0.1Kg						熱量(大卡)			
	凍豆腐(大丁*榮)L 0.1Kg						724			
餐數	4									
2月17日 星期五	白米飯	佛跳牆	碎脯蛋	樹子水蓮	菠菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	6
		乾香菇絲(兩) 1兩	雞蛋(kg) 0.3Kg	樹子(140g/罐) 1罐	菠菜(切段) 0.3Kg	結頭菜(中丁) 0.2Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5
		大白菜(切片) 0.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	水蓮 0.3Kg		芹菜(珠) 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		金針菇 0.1Kg	碎脯 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		非基改豆皮角 0.1Kg		19.5	油脂類	2.4
	胡蘿蔔(切片) 0.1Kg						蛋白質(g)	水果類	0	
	栗子 0.1Kg						31.5	奶類	0	
	新鮮芋頭(大丁) 0.1Kg						熱量(大卡)			
餐數	4						701.5			
2月18日 星期六	白米飯	田園咖哩	鳳梨炒木耳	家常豆腐	炒蚵白菜	冬瓜珍菇湯		醣類(g)	主食類	6
		素咖哩塊(220g*殺盛)N 1盒	胡蘿蔔絲(兩) 1兩	中華豆腐(300g) 2盒	青江菜(切段) 0.3Kg	雪白菇(兩) 1兩		100	豆魚肉蛋類	2.5
		馬鈴薯(中丁) 0.2Kg	新鮮鳳梨(個) 1個	素肉燥(600g*包)N 1包		當歸(兩) 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	2
		毛豆仁(CAS) 0.1Kg	薑絲(兩) 1兩	三色豆(CAS) 0.1Kg		冬瓜(大丁) 0.2Kg		19.5	油脂類	2.4
	杏鮑菇(頭切塊) 0.1Kg	木耳 0.1Kg					蛋白質(g)	水果類	0	
	胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg						31.5	奶類	0	
							熱量(大卡)			
餐數	4						701.5			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師 鄧羽婷
 營養師字第007265號

午餐執秘：

校長：