

彰化縣大村鄉村東國小 111學年度第二學期第4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		
								糖類(g)	主食類	
3月6日 星期一	白米飯	杏鮑菇燒雞		冬瓜甕	小人森炒蛋	炒大陸妹	鮮菇湯	糖類(g)	主食類	6
		乾香菇朵(兩) 1兩	冬瓜(中丁) 0.3Kg	雞蛋(kg) 2Kg	大陸妹(切段) 0.5Kg	生香菇(切) 0.1Kg	脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.8	
		素豆雞片(Kg*彰南)N 0.3Kg	生香菇(切) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	薑絲 0.1Kg	金針菇 0.1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		杏鮑菇(切塊) 0.2Kg	木耳絲 0.1Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	20.9	油脂類	2.5	
		薑片(素) 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.1Kg			高麗菜(切片) 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類		
							33.1	奶類		
							熱量(大卡)			
							710.5			
3月7日 星期二	小米飯	麻油猴頭菇		茄香煲	燒豆腐	蒜香青花	南瓜雪片湯	糖類(g)	主食類	6
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 1包	茄子 0.5Kg	中華豆腐(300g) 2盒	冷凍青花菜(CAS) 0.8Kg	南瓜(切片) 0.3Kg	脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.8	
		高麗菜(剖半) 0.2Kg	九層塔(去梗) 0.1Kg	三色豆(CAS) 0.1Kg	胡蘿蔔(去皮) 0.1Kg	薑絲 0.1Kg	20.9	油脂類	2.5	
		金針菇 0.1Kg				雞蛋(kg) 0.1Kg	33.1	奶類		
							熱量(大卡)			
							710.5			
3月8日 星期三	白米飯	夏威夷蛋炒飯		冰心地瓜	柴香烏龍米血	炒油菜	玉米濃湯	糖類(g)	主食類	5.5
		鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐	冰心地瓜(條*Q) 5條	麥香紅茶(60g*包) 1包	油菜(切段) 0.4Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包	脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.7	
		素火腿丁(KG)N 0.2Kg		滷包 1個		玉米粒(Q) 0.2Kg	20.6	油脂類	2.5	
		三色豆(CAS) 0.1Kg		白蘿蔔(中丁) 0.2Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	31.4	奶類		
		紅甜椒(中丁) 0.1Kg		豆干(四分干*榮)L 0.2Kg		馬鈴薯(小丁) 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類		
		黃甜椒(中丁) 0.1Kg		老薑片 0.1Kg		雞蛋(kg) 0.1Kg	31.4	奶類		
		雞蛋(kg) 0.1Kg		海帶結 0.1Kg			熱量(大卡)			
							671			
3月9日 星期四	紫米飯	清蒸豆包		豆輪滷海結	什錦炒甜豆	有機小松菜	酸辣湯	糖類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南)N 5個	老薑片(兩) 1兩	蒟蒻絲捲(208g*盒)N 1盒	有機小松菜(切段*順) 0.5Kg	中華豆腐(300g) 1盒	脂肪(g)	豆魚肉蛋類	3.2	
		樹子(140g/罐) 1罐	白蘿蔔(中丁) 0.3Kg	木耳絲 0.1Kg		木耳絲 0.1Kg	23.6	油脂類	2.8	
		薑絲 0.1Kg	小豆輪 0.1Kg	冷凍四季豆 0.1Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	35.4	奶類		
		胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg	杏鮑菇(切片) 0.1Kg		脆筍絲(醃) 0.1Kg	雞蛋(kg) 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類		
		海帶結 0.1Kg	黃甜椒(中丁) 0.1Kg	調味素鴨切片(KG)N 0.1Kg			35.4	奶類		
							熱量(大卡)			
							724			
3月10日 星期五								糖類(g)	主食類	
								脂肪(g)	豆魚肉蛋類	
								蛋白質(g)	蔬菜類	
								熱量(大卡)	油脂類	
								水果類		
								奶類		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師:

營養師 鄧羽婷
 營養字第007265號

午餐執秘:

校長: