

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

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月6日 星期一	白米飯	泡菜肉片	冬瓜甕	小人森炒蛋	炒大陸妹	鮮菇湯		醣類： 82.6 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 576大卡
		前腿肉片*米迪M 15Kg	冬瓜(中丁) 13Kg	雞蛋(kg) 12Kg	大陸妹(切段) 19Kg	高麗菜(切片) 5Kg		
		大白菜(切片) 6Kg	肉羹(慶豐) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 6Kg	蒜仁 0.2Kg	金針菇 2Kg		
		韓式泡菜 3Kg	生香菇(切) 1Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		前腿肉絲*米迪M 1.5Kg		
		洋蔥(切絲) 2.5Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg			生香菇(切) 1.2Kg		
		青蔥(珠) 0.2Kg	木耳絲 0.5Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg		
蒜末 0.2Kg								
餐數 208								
3月7日 星期二	小米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒培根	蔥燒豆腐	蒜香青花	南瓜雪片湯		醣類： 92.5 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 589大卡
		前腿肉片*米迪M 15Kg	洋蔥(粗絲) 11Kg	粗豆腐(大丁尺四*5K)L3盤	冷凍青花菜(CAS) 23Kg	南瓜(切片) 7.5Kg		
		高麗菜(剖半) 4Kg	碎培根(津谷*CAS) 3Kg	三色豆(CAS) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	大骨*米迪M 2Kg		
		杏鮑菇(切片) 3Kg	黃甜椒(切絲) 0.6Kg	前腿絞肉*米迪M 2Kg	蒜末 0.2Kg	雞蛋(kg) 1.5Kg		
		胡蘿蔔(切片) 1.2Kg	紅甜椒(切絲) 0.5Kg	青蔥(珠) 0.3Kg		薑絲 0.2Kg		
		枸杞 0.2Kg	青蔥(切段) 0.3Kg					
薑片 0.2Kg								
餐數 208								
3月8日 星期三	白米飯	薑母鴨	蔥肉餡餅	柴香烏龍米血	炒油菜	玉米濃湯	履歷豆奶	醣類： 82.3 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 537大卡
		鴨丁(Q) 18Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 220個	白蘿蔔(中丁) 6.5Kg	油菜(切段) 19Kg	馬鈴薯(小丁) 4Kg		
		高麗菜(切片) 10Kg		豆干(四分干*榮)L 6Kg	蒜仁 0.2Kg	雞蛋(kg) 3.5Kg		
		凍豆腐(大丁*榮)L 6Kg		米血切丁(CAS) 3Kg		玉米粒(Q) 2.5Kg		
		金針菇 3Kg		海帶結 3Kg		洋蔥(小丁) 2Kg		
		老薑片 0.3Kg		麥香紅茶(60g*包) 1包		玉米濃湯粉(1K) 1包		
		滷包 1個		胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg				
餐數 208								
3月9日 星期四	紫米飯	清蒸魚片	蔥燒豬柳	豆輪滷海結	有機小松菜	酸辣湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 53.0 g 熱量： 740大卡
		鯊魚(切片*Q) 220片	豆干片*榮洲L 8Kg	白蘿蔔(中丁) 8Kg	有機小松菜(切段*順) 19Kg	豬血 4Kg		
		樹子(3K/罐) 1罐	前腿豬柳*米迪M 5Kg	海帶結 3Kg	蒜末 0.2Kg	雞蛋(kg) 2.5Kg		
		青蔥(切段) 0.3Kg	洋蔥(粗絲) 4Kg	小豆輪 2.5Kg		前腿肉絲*米迪M 2Kg		
		薑絲 0.3Kg	彩椒(切粗絲) 1Kg	胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg		脆筍絲(醃) 2Kg		
			青蔥(切段) 0.3Kg	青蔥(切段) 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		
		薑片 0.2Kg		粗豆腐(小丁尺四*5K)L 1盤				
餐數 208								
月								
日								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/03/01

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：
鄧羽婷
字號007265號

午餐執秘：

校長：