

0030 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第1學期第6週午餐菜單

材料用量							7車		
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
10月2日	白米飯(含五穀米先送2%)	飄香肉燥 溫體絞肉(粗) 15公斤 非基改小小豆干(燒) 3公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 香菇絲 0.1公斤	檸檬翅小腿(*1) 檸檬翅小腿(CAS) 230支 檸檬翅小腿(CAS) 15支	田園馬鈴薯 洋芋(切中丁) 12公斤 洋蔥(切小丁) 3公斤 溫體絞肉(溫燻)(臺灣) 3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 1.5公斤	炒油菜 油菜(切實重) 19公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 薑母 0.1公斤	冬瓜大骨湯 冬瓜(切大丁) 8公斤 大骨(CAS) 1公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		熱量: 730大卡 醣類: 103.0g 脂肪: 23.2g 蛋白質: 30.8g	
餐數	230	*素-肉燥干丁 6片 非基改黑豆(燒)(pc) 6片 素火腿丁 0.1公斤 非基改素肉燥(180g) 1包 素香菇貢丸(K) 0.1公斤 全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
10月3日	五穀米飯	茶香筍燻雞 骨腿丁(CAS) 19公斤 新鮮竹筍去皮 5公斤 凍包小雞坊(30g)(小包) 2包 紅茶包小 2包 薑片(0.3K) 1包 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 素龍鳳腿 6支	蔥燒豆腐 溫體絞肉(約4.5K)非基改 4板 溫體絞肉(溫燻)(臺灣) 3公斤 蒜香菇(小朵)(QR) 1公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 *素-香菇滷豆腐	田園玉米 玉米粒(QR-K) 9公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 溫體絞肉(溫燻)(臺灣) 3公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 1公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 19公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	什錦綜合湯 非基改油漬丁(燒油) 5公斤 貢丸(小)(國產) 2公斤 芹菜(末) 0.1公斤 素丸子(特小) 0.2公斤		熱量: 738大卡 醣類: 101.7g 脂肪: 22.7g 蛋白質: 32.7g	
餐數	230	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
10月4日	白米飯	泡菜肉片 溫體肉片(雙)溫燻 17公斤 大白菜(切實重) 5公斤 愛心墨池菜(3K) 1包 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 非基改凍豆包(燒)(pc) 6片	滷魷魚丸(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 6公斤 凍包小雞坊(30g)(小包) 2包 *1K=40粒 素福州丸(大) 6粒	豆香海帶根 非基改豆干片(燒油) 8公斤 海帶根(切) 6公斤 溫體肉燥(溫燻)(臺灣) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 九層塔 0.1公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 21公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 8公斤 大骨(CAS) 1.5公斤 豆皮 0.1公斤		熱量: 783大卡 醣類: 112.6g 脂肪: 22.7g 蛋白質: 32.2g	
餐數	230	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
10月5日	白米飯(燕麥+先送2.5%)	沙茶魚片 水蜜桃片(7-8)(QR)(pc) 227片 水蜜桃片(7-8)凍品(QR)(pc) 15片 洋蔥(切絲) 3公斤 沙茶醬(中-737g) 1罐 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包 素白帶魚(pc) 6片	三杯百頁 百頁丁(中丁)燒油 9公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 6公斤 溫體絞肉(溫燻)(臺灣) 2公斤 紅蘿蔔(切片) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 九層塔 0.2公斤	鮮炒大黃瓜 大黃瓜(切片) 16公斤 溫體肉燥(溫燻)(臺灣) 2公斤 木耳(切絲) 1公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 素肉羹(K) 0.1公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 19公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	味噌海芽湯 味噌(K) 2.5公斤 海帶芽(乾) 0.2公斤		熱量: 756大卡 醣類: 100.2g 脂肪: 23.3g 蛋白質: 34.4g	
餐數	230	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
10月6日	燕麥飯	蔥燒豬肉井 溫體肉片(小)溫燻 16公斤 洋蔥(切大丁) 6公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1公斤 日式照燒醬(1.2L) 1罐 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 素菜捲(40g) 6條	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 227粒 獅子頭(CAS)(粒) 15粒 凍包小雞坊(30g)(小包) 2包 素獅子頭(pc) 6粒	小人蔘炒蛋 蛋(春明) 15公斤 紅蘿蔔(切絲) 6公斤	炒有機空心菜 有機空心菜(切實重) 19公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 5公斤 溫體肉燥(溫燻)(臺灣) 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 冬粉小捆(40g) 1捆		熱量: 730大卡 醣類: 101.0g 脂肪: 22.9g 蛋白質: 30.5g	
餐數	230	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/10/2 8:59

營養師

營養師張曉芸

午餐秘書:

校長: