

# 0030 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第1學期第8週午餐菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月16日 星期一	白米飯(含生素)(紫米先送2.5%)	南蠻漬雞丁	麻婆豆腐	海鮮拌青花	炒油菜	冬瓜大骨湯		熱量： 725大卡 醣類： 106.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 31.8 g
		骨髓丁(CAS) 18 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 味醂(500g) 1 罐 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 調理-素雞丁 0.3 公斤	豆腐(蛋黃的)(4.5K)非基因 4 板 絞肉香里 2 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5 把 *素-滷豆腐	冷凍綠花椰菜(CAS) 16 公斤 杏鮑菇頭(切片) 2 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 2 公斤 紅蘿蔔(切片) 1 公斤 *素-青花炒鮮菇	油菜(切實重) 19 公斤 非基因素肉燥(180g) 1 包 薑母 0.1 公斤	冬瓜(切大丁) 8 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 素香菇貢丸(K) 0.1 公斤		
餐數	230	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月17日 星期二	紫米飯	愛爾蘭燉肉	滷福州丸(*1)	滑嫩蒸蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯		熱量： 735大卡 醣類： 111.8 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 34.7 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 15 公斤 洋芋(切中丁) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 1.5 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 1 罐 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素獅子頭(pe) 6 粒	福州丸(CAS)(粒) 227 粒 福州丸(CAS)備品 15 粒 滷包小顆坊(30g)(小包) 2 包 素福州丸(大) 6 粒	玻璃紙 15 張 蛋(春明) 14 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	高麗菜(切實重) 21 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	榨菜絲-不辣 5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 冬粉小捆(40g) 1 捆		
餐數	230	全穀雜糧類:5.2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:1.7份						
10月18日 星期三	白米飯	蒜泥白肉片	醬煮南瓜	黑糖小饅頭(*1)	炒青江菜	味噌海芽湯		熱量： 748大卡 醣類： 105.9 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 32.5 g
		蒜泥白肉片(陸輝) 16 公斤 豆芽菜 4 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素薑汁(非基因)(pe) 6 片	南瓜(切大丁) 18 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 鴻喜菇(QR) 1 公斤 *素-紅燒南瓜	黑糖饅頭小(桂) 230 個 黑糖饅頭小(桂)備品 15 個	青江菜(切實重) 19 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	味噌(K) 2.5 公斤 海帶芽(乾) 0.2 公斤		
餐數	230	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
10月19日 星期四	白米飯(五穀米先送2.5%)	紅燒魚片	桂竹肉香	蜜汁杏鮑菇	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 738大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 31.2 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(ps) 227 片 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(ps) 15 片 洋蔥(切絲) 3 公斤 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(pe) 6 片	熟桂竹筍(切)淨重 16 公斤 溫體肉絲(粗)陸輝 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 1 公斤 素-炒桂竹筍	非基因素蛋干(大丁)(備用) 11 公斤 杏鮑菇頭(QR) 6 公斤 滷包小顆坊(30g)(小包) 2 包 白芝麻(熟) 0.1 公斤	蚵白菜(切實重) 19 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米粒(QR-K) 4 公斤 蛋(春明) 3 公斤		
餐數	230	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月20日 星期五	五穀米飯	客家鹹豬肉	三色馬鈴薯	菜脯蛋	炒有機油菜	菜頭貢丸湯	履歷豆奶(獎勵金\$30+5)	熱量： 747大卡 醣類： 109.5 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 33.2 g
		鹹豬肉絲(粗)不要辣 16 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素菜捲(40g) 6 條	洋芋(切中丁) 11 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 1 公斤 *素-炒馬鈴薯	蛋(春明) 16 公斤 碎脯(細) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	有機油菜(尚比-鮮)(切實重) 19 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	菜頭(切中丁) 7 公斤 貢丸(小)(國產) 2 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 素丸子(特小) 0.2 公斤		
餐數	230	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

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

2023/10/11 17:54

營養師: 營養師張曉芸

午餐秘書:

校長: