

0124 彰化縣埔鹽鄉永樂國民小學 108學年度第1學期第6週午餐菜單

材料用量							10車
日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月30日星期一	糙米飯	蔥爆肉絲	海結滷豆干	炒小白菜	紫菜味噌湯		醣類：
		溫體肉絲 5公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 冷凍蔥花 0.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 蒜茸(0.6K/包) 0.5包	非基改小豆干(2.5cm)榮洲 2.5公斤 海帶結 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 熟花生 0.5公斤	小白菜 6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	紫菜(兩) 2兩 味噌(K) 0.8公斤		121.2 g 脂肪：16.8 g 蛋白質：35.6 g 熱量：777大卡
餐數 77	糙米飯						
10月1日星期二	糙米飯	蒜頭雞	玉米肉豆	炒高麗菜	絲滑豆腐湯		醣類：
		上腿丁 5.5公斤 菜頭(去皮) 1.5公斤 杏鮑菇(頭) 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(庫存) 0庫存	玉米粒 3.5公斤 三色豆 1公斤 小肉豆(K) 0.5公斤	高麗菜 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 2盒 大骨(CAS) 0.5公斤 鴻喜菇 0.5公斤		109.1 g 脂肪：22.3 g 蛋白質：31.1 g 熱量：769大卡
餐數 76	糙米飯						
10月2日星期三	米粉湯	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	鮮肉包			醣類：
		埔里米粉粗(K) 3.5公斤 高麗菜 3公斤 芋丁(大)冷凍 1.5公斤 溫體絞肉 1公斤 紅蘿蔔 0.5公斤 韭菜(1.8K/把) 0.5把	冬蝦(兩) 2兩 乾香菇(兩) 2兩 油蔥酥(小-300g) 1包	鮮肉包大奇美(60g) 76個 鮮肉包大奇美(60g)備品 5個			112.3 g 脂肪：21.7 g 蛋白質：17.8 g 熱量：716大卡
餐數 76	米粉湯						
10月3日星期四	糙米飯	甘貝酥(*3)	冬瓜滷肉	炒青江菜	蔬菜麵線湯		醣類：
		甘貝酥(3K/盒)(K) 6公斤 冷凍蔥花 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	冬瓜(去皮籽) 3.5公斤 杏鮑菇(頭) 1公斤 溫體肉丁(小) 1公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	青江菜 6公斤	蚵白菜 1公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 白麵線 0.3公斤 溫體肉絲(細) 0.3公斤		137.3 g 脂肪：11.5 g 蛋白質：24.2 g 熱量：755大卡
餐數 77	糙米飯						
10月4日星期五	糙米飯	肉末小炒	螞蟻上樹	炒油菜	翡翠羹湯		醣類：
		溫體絞肉 5公斤 非基改小小豆干丁榮洲 1.5公斤 毛豆仁 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(庫存) 0庫存	豆芽菜 2.5公斤 冬粉(K) 1.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤 溫體絞肉 0.3公斤	油菜 6公斤	吻仔魚(兩) 2兩 翡翠羹(0.3K) 2盒 蛋 1公斤		113.2 g 脂肪：23.0 g 蛋白質：33.0 g 熱量：798大卡
餐數 76	糙米飯						
10月5日星期六	糙米飯	親子丼	油蔥蒸蛋	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		醣類：
		上雞胸丁 5.5公斤 洋蔥 2公斤 味醂(500g) 1罐 紅蘿蔔 0.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	蛋 4公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 三色豆 0.5公斤	蚵白菜 6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	榨菜絲-不辣 1公斤 金針菇 0.5公斤 溫體肉絲(細) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		100.0 g 脂肪：21.6 g 蛋白質：39.7 g 熱量：767大卡
餐數 76	糙米飯						