

0027 彰化縣員林市員東國小 110 學年度第 1 學期第 7 週午餐菜單

材料用量

10 車

日期	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
月						
日						
餐數						
10月12日	香酥肉魚	飄香豆腐	炒高麗菜	冬菜冬粉湯		熱量：778大卡 醣類：12.1g 脂肪：74.6g 蛋白質：15.8g
餐數 532	肉魚(CAS) 532尾 肉魚(CAS)備品 20尾 蕃薯粉(K) 3公斤 耐炸油18L 麵粉(庫存) 2桶	豆腐(94.5%)非基因 6板 三色豆(CAS-1k/包) 4公斤 溫體絞肉(鹿牌)(臺灣) 4公斤 洋蔥(去皮) 3公斤	高麗菜 31.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	冬菜(小200g/瓶) 3瓶 溫體絞肉(鹿牌)-具東 3公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 冬粉(庫存) 0庫存		
	全穀雜糧類:0.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:13.5份					
10月13日	泡菜肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	冬瓜排骨湯		熱量：761大卡 醣類：92.6g 脂肪：27.7g 蛋白質：32.8g
餐數 532	溫體肉片(小)-鹿牌 36公斤 高麗菜 7公斤 愛心屋泡菜(3K) 3包 金針菇 3公斤 木耳(切絲) 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	蛋(春明) 32公斤 紅蘿蔔(去皮) 9公斤	青江菜 36公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	冬瓜(去皮好實重) 21公斤 小排骨(肉)鹿牌 5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月14日	咖哩雞丁	塔香海草	炒有機空心菜	玉米濃湯		熱量：282大卡 醣類：18.0g 脂肪：13.8g 蛋白質：20.5g
餐數 532	骨腿丁(CAS) 41公斤 洋芋(去皮) 10公斤 洋蔥(去皮) 3公斤 咖哩粉(小)麵粉(600g) 2盒 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	海草 35.5公斤 金針菇 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 九層塔 0.3公斤 新鮮辣椒 0.3公斤	有機空心菜(頭)(切實重) 38公斤	玉米濃罐牛(大-2K) 5罐 蛋(春明) 5公斤 玉米醬(大-3K) 2罐 馬鈴薯丁小冷凍 2公斤 火腿丁(加工品) 1公斤 紅牛全脂奶粉(1.4K/袋) 1袋 紅蘿蔔丁冷凍 1公斤		
	全穀雜糧類:0.6份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
10月15日	開運豬腳	鮮炒筍菇	炒油菜	味噌海芽湯		熱量：741大卡 醣類：94.8g 脂肪：27.1g 蛋白質：27.8g
餐數 532	豬腳丁有肉(半)鹿牌 29公斤 溫體肉丁(瘦)鹿牌 17.5公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	新鮮竹筍絲粗 27.5公斤 金針菇(切) 5公斤 溫體肉絲(鹿牌)(臺灣) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤	油菜 36公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	味噌(K) 6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 小魚干 0.4公斤 海帶芽(乾) 0.3公斤		
	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師: 張曉芸

午餐秘書: 張富傑

校長: 徐惠萍



2021/10/15 17:10