台南市 東原國中110 學年度午餐營養設計表

預 估 人 數： 261　　本週用餐日數　　水果用餐日數　　本校一律使用國產豬肉食材

日 期		品名		單位	品名		單位	品名		單位	品名		單位		營養分析表		
10月18日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉			蟻蟻上樹			炒清江菜			酸辣湯				熱量: 758 卡	份數/EX	營養基準建議
		肉丁	18	kg	高麗菜片	8	kg	清江菜段	19	kg	豆腐	1	大板		蛋白質 32.2 g	主食 6	5-5.5
		馬鈴薯大丁	7	kg	紅蘿蔔絲	2	kg	蒜末	1	包	鮮筍絲	2	kg		脂肪 25.5 g	肉魚豆蛋 2.6	2-2.5
		紅蘿蔔大丁	2	kg	絞肉	3	kg				紅蘿蔔絲	2	kg		糖類 100 g	油脂 2.5	2.5-3
					冬粉	3	kg				木耳絲	2	kg			蔬菜 2	2
					蔥切珠	0.5	kg				肉絲	3	kg			水果 0	1
		五穀米	2	kg				蔥切珠	0.5	kg	雞蛋	3	kg				
10月19日 星期二	五穀飯	香酥魚排			刺瓜什錦			炒大陸妹			紫菜蛋花湯			水果	熱量: 783 卡	份數/EX	營養基準建議
		水黨魚片cas	271	片	大黃瓜片	15	kg	大陸妹段	19	kg	紫菜	2	包		蛋白質 32.2 g	主食 5	5-5.5
					秀珍魚丸	3	kg	蒜末	1	包	雞蛋	4	k		脂肪 30 g	肉魚豆蛋 3	2-2.5
					木耳絲	2	kg				蔥切珠	1	k		糖類 96 g	油脂 3	2.5-3
					紅蘿蔔絲	2	kg									蔬菜 1.2	2
																水果 1	1
10月20日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯			香菇肉羹飯			黑糖捲						高鈣保久乳	熱量: 761 卡	份數/EX	營養基準建議
								黑糖捲	271	顆					蛋白質 30.7 g	主食 6.5	5-5.5
		粗肉絲	15	kg	蒜末	1	包								脂肪 24 g	肉魚豆蛋 2.3	2-2.5
		大白菜段	15	kg	雞蛋	3	kg								糖類 105.5 g	油脂 2.5	2.5-3
		紅蘿蔔絲	5	kg	鮮筍絲	5	kg									蔬菜 1.6	2
		木耳絲	5	kg	鮮香菇絲	3	kg									水果 0	1
		蔥珠	0.5	kg													
10月21日 星期四 蔬食日	白米飯	鐵板豆腐			玉米炒蛋			炒油菜			檸檬愛玉			水果	熱量: 728 卡	份數/EX	營養基準建議
		板豆腐	4	大板	雞蛋	12	kg	油菜段	19	kg	愛玉	28	kg		蛋白質 26.4 g	主食 5.6	5-5.5
		洋蔥片	3	kg	玉米粒	12	kg	蒜末	1	包	檸檬原汁	2	大罐		脂肪 22.5 g	肉魚豆蛋 2	2-2.5
		紅蘿蔔片	2	kg	蔥切珠	0.5	kg				冬瓜磚	3	塊		糖類 105 g	油脂 2.5	2.5-3
		木耳絲	2	kg												蔬菜 1.2	2
		蔥切段	0.5	kg												水果 1	1
10月22日 星期五	白米飯	香滷雞腿排			炒四色			炒大白菜			什錦蛋花湯				熱量: 767 卡	份數/EX	營養基準建議
		雞腿排	261	隻	馬鈴薯小丁	6	k	大白菜段	19	kg	番茄中丁	5	kg		蛋白質 34 g	主食 5.5	5-5.5
		滷包	3	小包	紅蘿蔔小丁	3	k	蒜末	1	包	小白菜段	5	kg		脂肪 29 g	肉魚豆蛋 3	2-2.5
					玉米粒	9	k	紅蘿蔔絲	1	kg	金針菇	2	kg		糖類 92.5 g	油脂 2.8	2.5-3
					絞肉	3	k	木耳絲	1	kg	雞蛋	4	kg			蔬菜 2	2
											蔥切珠	0.5	kg			水果 0	1
														每人平均			

24.56

保證責任嘉義市嘉全果菜生產合作社　　>22