

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			
11月1日 星期一	咖哩肉丁		洋蔥炒蛋		炒油菜		蔬菜湯		白米飯	熱量：727 卡 蛋白質 31.7 g 脂肪 26 g 糖類 91.5 g	份數/EX 主食 5.5 肉魚豆蛋 2.7 油脂 2.5 蔬菜 1.8 水果 0	營養基準建議 5-5.5 2-2.5 2.5-3 2 1
	馬鈴薯大丁	6 kg	洋蔥絲	12 kg	油菜段	19 k	大白菜段	5 kg				
	洋蔥中丁	1 kg	雞蛋	12 kg	蒜末	1 包	蕃茄切	3 kg				
	紅蘿蔔中丁	1 kg	蔥切珠	0.5 kg			中排骨	3 kg				
	肉片	20 kg					紅蘿蔔片	1 kg				
五穀米	2 kg					金針菇	2 kg					
11月2日 星期二	冬瓜滷肉		炒四色		炒青江菜		蘿蔔排骨湯		五穀飯	熱量：705 卡 蛋白質 31.6 g 脂肪 26.5 g 糖類 85 g	份數/EX 主食 5 肉魚豆蛋 2.8 油脂 2.5 蔬菜 2 水果 0	營養基準建議 5-5.5 2-2.5 2.5-3 2 1
	肉丁	20 kg	馬鈴薯小丁	10 k	清江菜段	19 kg	白蘿蔔大丁	10 kg				
	冬瓜大丁	7 kg	紅蘿蔔小丁	2 k	蒜末	1 包	中排骨	3 kg				
	蔥段	0.3 kg	玉米粒	4 k			蔥切珠	0.5 kg				
	薑母片	0.3 kg	絞肉	3 k								
洋蔥小丁	2 k											
11月3日 星期三	香菇肉羹飯		香菇肉羹飯		桂冠肉包				白米飯	熱量：761 卡 蛋白質 32.7 g 脂肪 26 g 糖類 99 g	份數/EX 主食 6 肉魚豆蛋 2.7 油脂 2.5 蔬菜 1.8 水果 0	營養基準建議 5-5.5 2-2.5 2.5-3 2 1
	鮮香菇絲	3 kg	蒜末	1 包	桂冠肉包	271 顆						
	粗肉絲	15 kg	雞蛋	3 kg								
	大白菜段	15 kg	鮮筍絲	5 kg								
	紅蘿蔔絲	5 kg										
木耳絲	5 kg											
蔥珠	0.5 kg											
11月4日 星期四 蔬食日	糖醋豆腐		紅蘿蔔炒蛋		炒鵝白菜		冬瓜仙草		白米飯	熱量：823 卡 蛋白質 30.4 g 脂肪 23.5 g 糖類 122.5 g	份數/EX 主食 6.5 肉魚豆蛋 2.2 油脂 2.5 蔬菜 2 水果 1	營養基準建議 5-5.5 2-2.5 2.5-3 2 1
	四角小油豆腐	21 kg	紅蘿蔔絲	12 kg	鵝白菜段	19 kg	仙草	25 kg				
	洋蔥中丁	5 kg	雞蛋	12 kg	蒜末	1 包	冬瓜磚	5 塊				
蔥切珠	0.3 kg	蔥切珠	0.5 kg									
11月5日 星期五	清蒸魚片		什錦河粉		炒大陸妹		紫菜蛋花湯		白米飯	熱量：713 卡 蛋白質 30.2 g 脂肪 28 g 糖類 85 g	份數/EX 主食 5 肉魚豆蛋 2.6 油脂 3 蔬菜 2 水果 0	營養基準建議 5-5.5 2-2.5 2.5-3 2 1
	水沙魚片	271 片	河粉	4 k	大陸妹段	19 kg	紫菜	2 包				
	蒜末	1 包	豆芽菜	3 k	蒜末	1 包	雞蛋	4 k				
	蔥珠	0.5 kg	木耳絲	2 k			蔥切珠	0.5 k				
			肉絲	3 k			中排骨	3 k				
		紅蘿蔔絲	2 k									
		豆瓣醬. 醬油. 糖										