

# 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	營養分析表						
							熱量	份數/EX	營養基準建議				
12月27日 星期一	滷雞腿		冬瓜盅		炒鵝白菜		玉米排骨湯		水果	熱量: 701 卡	份數/EX	營養基準建議	
	白米飯	雞腿	271 隻	冬瓜大丁	15 kg	鵝白菜段	19 kg	冷凍玉米段		10 kg	蛋白質 30.1 g	主食 5	5-5.5
		滷包	2 小包	虱目魚丸	3 kg	蒜末	1 包	中排骨		3 kg	脂肪 27 g	肉魚豆蛋 2.6	2-2.5
		五穀米	2 kg	生香菇片	2 kg	紅蘿蔔片	2 kg	蔥切珠		0.5 kg	糖類 95.5 g	油脂 2.8	2.5-3
				薑絲	1 斤						蔬菜 1.9	2	
								水果 0	1				
12月28日 星期二	馬鈴薯燉肉		五彩肉片		炒青江菜		蔬菜湯		水果	熱量: 742 卡	份數/EX	營養基準建議	
	五穀飯	肉丁	20 kg	洋蔥片	12 kg	青江菜段	19 kg	大白菜段		5 kg	蛋白質 26.3 g	主食 5.3	5-5.5
		馬鈴薯大丁	8 kg	小肉片	3 kg	蒜末	1 包	蕃茄切		3 kg	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2	2-2.5
		紅蘿蔔大丁	2 kg	青椒片	3 kg	醬油, 醋, 鹽, 糖		中排骨		3 kg	糖類 95.5 g	油脂 3	2.5-3
				彩椒片	3 kg			紅蘿蔔片		1 kg	蔬菜 1.7	2	
						金針菇	2 kg	水果 1	1				
12月29日 星期三	什錦麵		滷味						水果	熱量: 779 卡	份數/EX	營養基準建議	
	麵	油麵 (另計)	65 斤	鮮香菇	3 kg	豆干大丁	6 kg				蛋白質 32.9 g	主食 6	5-5.5
		粗肉絲	15 kg	虱目魚丸	3 kg	白蘿蔔大丁	8 kg				脂肪 29 g	肉魚豆蛋 2.8	2-2.5
		高麗菜粗絲	12 kg	蒜末	1 包	海帶結	6 kg				糖類 95.5 g	油脂 3	2.5-3
		紅蘿蔔絲	5 kg			米血丁	6 kg				蔬菜 1.3	2	
		洋蔥絲	5 kg	滷包	3 小包						水果 0	1	
蔥切珠	0.5 kg												
12月30日 星期四 蔬食日	如意什錦羹		番茄炒蛋		炒高麗菜		冬瓜粉圓(提前一天送)		水果	熱量: 839 卡	份數/EX	營養基準建議	
	白米飯	大白菜段	18 kg	雞蛋	12 kg	高麗菜片	19 kg	冬瓜磚提前一天		3 塊	蛋白質 35.9 g	主食 7	5-5.5
		素火腿絲	4 kg	番茄中丁	12 kg	紅蘿蔔絲	1 kg	小粉圓提前一天		10 k	脂肪 27 g	肉魚豆蛋 2.9	2-2.5
		生豆包絲	4 kg	蔥切珠	0.5 kg	蒜末	1 包				糖類 95.5 g	油脂 2.5	2.5-3
		紅蘿蔔絲	2 kg								蔬菜 1.6	2	
		木耳絲	2 kg								水果 0	1	
雞蛋	3 kg												
12月31日 星期五													