

臺中市永春國小 108學年度第二學期第3週午餐食材總量表(素)

個人量(g)/總量(kg)

| 日期    | 主食用量         |      | 主菜用量        |        | 副菜用量          |        | 青菜用量         |       | 湯類用量         |      | 水果     | 營養分析 |          | 食物六大類    |        |        |          |          |       |  |
|-------|--------------|------|-------------|--------|---------------|--------|--------------|-------|--------------|------|--------|------|----------|----------|--------|--------|----------|----------|-------|--|
| 2月25日 | <b>小米飯</b>   |      | <b>沙茶豆干</b> |        | <b>絲瓜燴鮮菇</b>  |        | <b>香炒油菜</b>  |       | <b>白菜三絲湯</b> |      |        | 熱量   | 556 kcal | 全穀雜糧類    | 3.6 份  |        |          |          |       |  |
| 星期一   | 白米           | 45 g | 2 kg        | 豆干片    | 60 g          | 3.0 kg | 白玉菇          | 6 g   | 0.3 kg       | 油菜   | 79 g   | 4 kg | 大白菜      | 40 g     | 2.0 kg | 糖類     | 65.0 克   | 豆魚蛋肉類    | 2.2 份 |  |
|       | 糙米           | 25 g | 1 kg        | 紅K片    | 17 g          | 0.9 kg | 絲瓜           | 60 g  | 3.0 kg       | 薑絲   | 0.1 kg | 紅K絲  | 3 g      | 0.2 kg   | 脂肪     | 21.5 克 | 蔬菜類      | 2.2 份    |       |  |
|       | 小米           | 2 g  | 0.1 kg      | 薑片     | 1 g           | 0.1 kg | 紅K           | 5 g   | 0.3 kg       |      |        | 木耳絲  | 10 g     | 0.5 kg   | 蛋白質    | 24.8 克 | 水果類      | 0 份      |       |  |
|       |              |      |             | 素沙茶醬適量 |               |        | 角螺           | 8 g   | 0.4 kg       |      |        | 芹菜   | 1 g      | 0.1 kg   |        |        | 乳品類      | 0 份      |       |  |
| 餐數    |              |      |             |        |               |        |              |       | EP 73g       |      |        |      |          |          |        |        |          | 油脂與堅果種子類 | 2.1 份 |  |
| 50    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 2月26日 | <b>素火腿炒飯</b> |      | <b>橙汁豆包</b> |        | <b>CAS金絲捲</b> |        | <b>翠炒菠菜</b>  |       | <b>日式茶壺湯</b> |      |        | 熱量   | 687 kcal | 全穀雜糧類    | 4.8 份  |        |          |          |       |  |
| 星期二   | 白米           | 40 g | 2 kg        | 豆包50g  | 50 g          | 50 PC  | CAS金絲捲40g    | 50 pc | 菠菜           | 79 g | 4 kg   | 紅K丁  | 8 g      | 0.4 kg   | 糖類     | 94.5 克 | 豆魚蛋肉類    | 2.1 份    |       |  |
|       | 糙米           | 20 g | 1 kg        | 柳橙汁    |               |        |              |       | 紅蘿蔔          | 5 g  | 0.3 kg | 金針菇  | 10 g     | 1 kg     | 脂肪     | 22.0 克 | 蔬菜類      | 1.5 份    |       |  |
|       | 紅k末          | 10 g | 0.5 kg      | 白芝麻    | 1 g           | 0.1 kg |              |       | 薑絲           | 1 g  | 0.1 kg | 冬瓜中丁 | 30 g     | 1.5 kg   | 蛋白質    | 25.8 克 | 水果類      | 1 份      |       |  |
|       | 洗選蛋          | 25 g | 1.3 kg      |        |               |        |              |       |              |      |        | 薑絲   | 1 g      | 0.1 kg   |        |        | 乳品類      | 0 份      |       |  |
|       | 素火腿          | 15 g | 0.8 kg      | 炸      |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        | 油脂與堅果種子類 | 2.3 份    |       |  |
|       | 玉米粒          | 8 g  | 0.4 kg      |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
|       | 青豆仁          | 3 g  | 0.2 kg      |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 餐數    | 高麗菜片         |      | 25 g        |        | 1.3 kg        |        |              |       | EP 73g       |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 50    | 5人份不加蛋       |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 2月27日 | <b>五穀飯</b>   |      | <b>紅燒素肚</b> |        | <b>鮮瓜什錦炒蛋</b> |        | <b>醬拌空心菜</b> |       | <b>蘿蔔芹香湯</b> |      |        | 熱量   | 521 kcal | 全穀雜糧類    | 3.3 份  |        |          |          |       |  |
| 星期三   | 白米           | 40 g | 2 kg        | 素肚     | 35 g          | 2 kg   | 大黃瓜          | 60 g  | 3.0 kg       | 空心菜細 | 74 g   | 4 kg | 白蘿蔔丁     | 40 g     | 2.0 kg | 糖類     | 59.0 克   | 豆魚蛋肉類    | 2.1 份 |  |
|       | 糙米           | 20 g | 1 kg        | 白K丁    | 10 g          | 0.5 kg | 黃椒           | 4 g   | 0.2 kg       | 薑絲   | 0.1 kg | 芹菜   | 6 g      | 0.3 kg   | 脂肪     | 21.0 克 | 蔬菜類      | 1.9 份    |       |  |
|       | 紫米           | 2 g  | 0 kg        | 紅K丁    | 7 g           | 0.4 kg | 紅椒           | 4 g   | 0.2 kg       |      |        | 香菜   | 1 g      | 0.1 kg   | 蛋白質    | 23.2 克 | 水果類      | 0 份      |       |  |
|       | 蕎麥           | 2 g  | 0 kg        | 薑片     | 2 g           | 0.1 kg | 薑絲           | 1 g   | 0.1 kg       |      |        |      |          |          |        |        | 乳品類      | 0 份      |       |  |
|       | 糙米           | 2 g  | 0 kg        | 八角0.5k |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          | 油脂與堅果種子類 | 2.1 份 |  |
| 餐數    |              |      |             |        |               |        | 雞蛋           |       | 62 g         |      | 3.1 kg |      | EP 68g   |          |        |        |          |          |       |  |
| 50    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 2月28日 |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 熱量   | 671 kcal | 全穀雜糧類    | 4.4 份  |        |          |          |       |  |
| 星期五   |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 糖類   | 88.0 克   | 豆魚蛋肉類    | 2.4 份  |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 脂肪   | 22.5 克   | 蔬菜類      | 1.4 份  |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 蛋白質  | 27.0 克   | 水果類      | 1 份    |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          | 乳品類      | 0 份    |        |          |          |       |  |
| 餐數    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          | 油脂與堅果種子類 | 2.1 份  |        |          |          |       |  |
| 50    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |
| 3月1日  |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 熱量   | 596 kcal | 全穀雜糧類    | 4 份    |        |          |          |       |  |
| 星期五   |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 糖類   | 69.5 克   | 豆魚蛋肉類    | 2.2 份  |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 脂肪   | 23.5 克   | 蔬菜類      | 1.9 份  |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        | 蛋白質  | 25.3 克   | 水果類      | 0 份    |        |          |          |       |  |
|       |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          | 乳品類      | 0 份    |        |          |          |       |  |
| 餐數    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份  |        |          |          |       |  |
| 50    |              |      |             |        |               |        |              |       |              |      |        |      |          |          |        |        |          |          |       |  |

營養素：雞腿42%、雞排40%、雞翅43%、翅小翅57%、骨腿丁34%、鴨丁 36%、雞蛋13%、軟骨丁40%、龍骨丁70%、豬腳丁42%、玉米糰39%、魚丁包次率30%、雞胸丁19.4%