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(葷)　　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日星期一	**小米飯**				**沙茶肉片**				**絲瓜燴鮮菇**				**香炒油菜**				**白菜三絲湯**					熱量	506	kcal	全穀雜糧類	3.1 份
	白米	40	g	64 kg	肉片	60	g	97 kg	白玉菇	6	g	10 kg	油菜	79	g	127 kg	大白菜	30	g	48 kg		醣類	57.5	克	豆魚蛋肉類	2.0 份
	糙米	20	g	32 kg	洋蔥	17	g	27 kg	絲瓜	60	g	97 kg	蒜碎			1.5 kg	紅K絲	3	g	5 kg		脂肪	20.5	克	蔬菜類	2.2 份
	小米	2	g	3 kg	蔥段	1	g	2 kg	紅K	5	g	9 kg					木耳絲	10	g	16 kg		蛋白質	22.4	克	水果類	0 份
					紅K片	3	g	5 kg	肉絲	10	g	16 kg					芹菜	1	g	2 kg					乳品類	0 份
					薑片	1	g	2 kg									筍絲	15	g	24 kg					油脂與堅果種子類	2.1 份
餐數					沙茶醬3桶								EP 73g				白柴魚片2包									
1610																										
2月26日星期二	**肉絲蛋炒飯**				**西式魚丁**				**CAS金絲捲**				**翠炒菠菜**				**日式茶壺湯**					熱量	685	kcal	全穀雜糧類	4.4 份
	白米	40	g	64 kg	鯛魚丁(包冰20%	70	g	113 kg	CAS金絲捲40g	1750	pc		菠菜	79	g	134 kg	骨腿丁	20	g	34 kg		醣類	88.5	克	豆魚蛋肉類	2.2 份
	糙米	20	g	32 kg	薄板豆腐	15	g	24 kg					蒜碎	1	g	2 kg	紅K丁	6	g	10 kg		脂肪	24.5	克	蔬菜類	1.5 份
	洗選蛋	20	g	32 kg	蕃茄	10	g	16 kg					紅蘿蔔	5	g	8 kg	金針菇	5	g	9 kg		蛋白質	25.7	克	水果類	1 份
	肉絲	10	g	16 kg	薑片	1	g	2 kg									白k中丁	25	g	43 kg	水				乳品類	0 份
	玉米粒	8	g	13 kg	義式香料			2 包									薑絲	1	g	2 kg	果				油脂與堅果種子類	2.7 份
	青豆仁	3	g	5 kg	蕃茄醬			2 罐					EP 73g				黑柴魚片2包									
	洋蔥丁	15	g	24 kg	蕃茄糊			1 罐																		
餐數	高麗菜片	25	g	40 kg																						
1700	紅k末	10	g	16 kg																						
2月27日星期三	**五穀飯**				**紅燒素肚**				**鮮瓜什錦炒蛋**				**醬拌空心菜**				**蘿蔔芹香湯**					熱量	526	kcal	全穀雜糧類	3.3 份
	白米	40	g	64 kg	素肚	35	g	54 kg	大黃瓜	60	g	92 kg	空心菜細	74	g	113 kg	白蘿蔔丁	40	g	61 kg		醣類	59.0	克	豆魚蛋肉類	2.1 份
	糙米	20	g	32 kg	白K丁	10	g	15 kg	黃椒	4	g	6 kg	蒜碎			1.5 kg	芹菜	6	g	9 kg		脂肪	21.5	克	蔬菜類	1.9 份
	紫米	2	g	3 kg	紅K丁	7	g	11 kg	紅椒	4	g	6 kg	紅蔥片			1.5 kg	香菜	1	g	2 kg		蛋白質	23.2	克	水果類	0 份
	蕎麥	2	g	3 kg	薑片	2	g	3 kg	薑絲	1	g	2 kg									豆				乳品類	0 份
	糙米	2	g	3 kg	八角0.5k				蒜碎	1	g	2 kg									漿				油脂與堅果種子類	2.2 份
餐數									雞蛋	62	g	95 kg	EP 68g													
1530																										
2月28日星期四																						熱量	654	kcal	全穀雜糧類	4.4 份
																						醣類	87.5	克	豆魚蛋肉類	2.2 份
																						脂肪	21.5	克	蔬菜類	1.3 份
																						蛋白質	25.5	克	水果類	1 份
																									乳品類	0 份
																									油脂與堅果種子類	2.1 份
餐數																										
1660																										
3月1日星期五																						熱量	611	kcal	全穀雜糧類	4 份
																						醣類	69.5	克	豆魚蛋肉類	2.4 份
																						脂肪	24.5	克	蔬菜類	1.9 份
																						蛋白質	26.7	克	水果類	0 份
																									乳品類	0 份
																									油脂與堅果種子類	2.5 份
餐數																										
1430																										

廢棄率：雞腿42%、雞排40%、雞翅43%、翅小腿57%、骨腿丁34%、鴨丁 36%、雞蛋13%、軟骨丁40%、龍骨丁70%、豬腳丁42%、玉米穗39%、魚丁包冰率30%、雞胸丁19.4%。