臺中市永春國小　107學年度第二學期第20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	
6	**糙米飯**				**芹菜炒豆干**				**鹽烤洋芋**				**蠔油芥藍**				**薑母蔬菜湯**					熱量	611	kcal	全穀雜糧類	3.8 份
月	白米	40	g	2.4 kg	豆干片	65	g	3.9 kg	洋芋中丁	60	g	3.6 kg	芥藍	70	g	4.2 kg	高麗菜	30	g	1.8 kg		醣類	66.4	克	豆魚蛋肉類	2.1 份
24	糙米	20	g	1.2 kg	芹菜	16	g	1.0 kg	杏鮑菇	15	g	0.9 kg	薑絲		g	0.1 kg	凍豆腐	25	g	1.5 kg		脂肪	26.3	克	蔬菜類	1.4 份
日			g	kg	紅椒細絲	5	g	0.3 kg	粗粒黑胡椒適量		g	包	芥藍採購量	75	g	4.5 kg	玉米段	10	g	0.6 kg		蛋白質	25.3	克	水果類	0 份
星			g	kg			g	kg	義式香料適量		g	包	素蠔油			1.0 罐			g	kg					乳品類	0.2 份
期			g	kg			g	kg	乳酪絲適量		g	kg					薑片			0.3 kg					油脂與堅果種子類	3 份
一											g	kg					當歸片適量 川芎適量									
餐數							g	kg									黃耆適量 麻油適量					深色0.91				
60																	枸杞適量									
6	**素麵麵**				**香滷素肚**				**素蘿蔔糕(蒸)**				**清炒油菜**				**麵線湯**					熱量	818	kcal	全穀雜糧類	4 份
月	白油麵	120	g	7.2 kg	素肚	60	g	3.6 kg	素蘿蔔糕*2	50*2	g	120 PC	油菜	73	g	4.4 kg	鮮筍絲	25	g	1.5 kg		醣類	79.0	克	豆魚蛋肉類	2.2 份
25			g	kg	紅K中丁	10	g	0.6 kg				kg	薑絲		g	1.5 kg	綠豆芽 炒後另扌	22	g	1.3 kg		脂肪	40.0	克	蔬菜類	1.4 份
日			g	kg	薑片		g	0.3 kg	醬油膏適量				油菜採購量	79	g	4.7 kg			g	kg		蛋白質	32.8	克	水果類	0.0 份
星			g	kg	八角適量		g	包							g	kg	豆包絲	15	g	0.9 kg					乳品類	1.0 份
期			g	kg	滷包適量			包	湯杯裝醬								香菇	5	g	0.3 kg	保久乳				油脂與堅果種子類	5.0 份
二			g	kg				kg											g	桶						
				kg															g	1.5 kg		深色:0.81				
				kg															g	2.0 kg						
餐數																										
60																										
6	**蕎麥飯**				**鮮蔬豆腐煲**				**日式蒸蛋**				**爆炒青江菜**				**巧達濃湯**					熱量	554	kcal	全穀雜糧類	3.5 份
月	白米	40	g	2.4 kg	板豆腐小丁	70	g	2.8 kg	洗選蛋	62	g	2.5 kg	青江菜	73	g	2.9 kg	洋芋小丁	25	g	1.0 kg		醣類	58.5	克	豆魚蛋肉類	2 份
26	糙米	20	g	1.2 kg	鮮筍片	15	g	0.6 kg	紅K末	3	g	0.1 kg	薑絲		g	0.1 kg			g	kg		脂肪	25.0	克	蔬菜類	1.2 份
日	蕎麥	2	g	0.1 kg	青花椰	9	g	0.4 kg	青豆仁適量		g	kg	青江菜採購量	79	g	3.2 kg	紅k小丁	12	g	0.5 kg		蛋白質	22.2	克	水果類	0 份
星					金針菇	5	g	0.2 kg	香菇	5	g	0.2 kg			g	罐	洗選蛋	10	g	0.4 kg					乳品類	0 份
期								kg			g	kg			g	kg	紅牛奶粉			3.0 包					油脂與堅果種子類	3 份
三					素沙茶醬適量			罐				包			g	kg	焗汁粉			1.0 包						
餐數																						深色:0.86				
40																	1桶不加蛋									
6	**小米飯**				**蜜汁豆腸**				**絲瓜燴鴿蛋**				**有機蚵白菜**				**山粉圓養顏湯**					熱量	627	kcal	全穀雜糧類	3.6 份
月	白米	40	g	2.4 kg	豆腸	60	g	3.6 pc	絲瓜	70	g	4.2 kg	蚵白菜	73	g	4.4 kg	白木耳適量		g	kg		醣類	76.5	克	豆魚蛋肉類	2.0 份
27	糙米	20	g	1.2 kg	地瓜	10	g	0.6 kg	鵪鶉蛋	16	g	1.0 kg	薑絲		g	0.1 kg	山粉圓	5	g	0.3 kg		脂肪	25.0	克	蔬菜類	1.5 份
日	小米	2	g	0.1 kg	芝麻適量		g	kg	金針菇	8	g	0.5 kg	蚵白菜	79	g	4.7 kg	冬瓜糖塊適量		g	kg		蛋白質	22.7	克	水果類	1 份
星			g	kg			g	kg	薑絲		g	0.8 kg					枸杞適量		g	罐	水果				乳品類	0 份
期			g	kg			g	kg	枸杞		g	1.0 包					糖適量		g	包					油脂與堅果種子類	3 份
四					炸				蝦皮		g	1.0 包														
餐數												包										深色:0.73				
60																										
6	**地瓜飯**				**京醬素雞**				**藥燉蘿蔔**				**翠炒福山萵苣**				**莧菜湯**					熱量	556	kcal	全穀雜糧類	3.3 份
月	白米	40	g	2.4 kg	素雞	60	g	3.6 kg	白k中丁	25	g	1.5 kg	福山萵苣	73	g	4.4 kg	莧菜	20	g	1.2 kg		醣類	57.5	克	豆魚蛋肉類	2.1 份
28	糙米	20	g	1.2 kg	杏鮑菇	10	g	0.6 kg	紅k中丁	10	g	0.6 kg	薑絲		g	0.1 kg	油腐	10	g	0.6 kg		脂肪	25.5	克	蔬菜類	1.6 份
日	地瓜	10	g	0.6 kg	紅椒絲	3	g	0.2 kg	青花椰	8	g	0.5 kg	福山萵苣採購量	79	g	4.7 kg	薑絲		g	0.1 kg		蛋白質	22.9	克	水果類	0 份
星			g	kg			g	kg	凍豆腐	15	g	0.9 kg					洗選蛋	7	g	0.4 kg					乳品類	0 份
期			g	kg			g	kg	薑片		g	0.3 kg							g	包					油脂與堅果種子類	3 份
五					甜麵醬適量 豆瓣醬適量				紅棗適量			包							g	kg						
餐數					白芝麻適量				當歸片適量 麻油適量								1桶不加蛋		g	包		深色:1.14				
60																										

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%。

佳愛營養師：賴彥勳