

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(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					
	品名	數量	品名	數量	品名	數量	品名	數量	品名	數量		熱量	單位	品名	數量				
6月24日 星期一	<b>糙米飯</b>		<b>味噌薑燒豬</b>		<b>鹽烤洋芋</b>		<b>綠油芥藍</b>		<b>薑母鴨湯</b>			熱量	618	kcal	全穀雜糧類	3.8			
白米	40 g	52.0 kg	豬肉片	65 g	84.5 kg	洋芋中丁	60 g	78.0 kg	芥藍	70 g	91.0 kg	高麗菜	30 g	39.0 kg	醃類	66.4	克	豆魚蛋肉類	2.2
糙米	20 g	26.0 kg	洋蔥	20 g	26.0 kg	杏鮑菇	15 g	19.5 kg	蒜碎	g	1.5 kg	鴨肉丁	20 g	26.0 kg	脂肪	26.8	克	蔬菜類	1.4
紅k片	8 g	10.4 kg	粗粒黑胡椒	g	1.0 kg	粗粒黑胡椒	g	1.0 kg	芥藍採購量	75 g	97.5 kg	玉米段	10 g	13.0 kg	蛋白質	26.0	克	水果類	0
蔥	g	3.0 kg	義式香料	g	1.0 kg	義式香料	g	1.0 kg	素蠔油	g	1.0 kg	薑片	g	3 kg				乳品類	0.2
薑絲	g	3.0 kg	乳酪絲	7 g	10.0 kg	乳酪絲	7 g	10.0 kg				薑片	g	3 kg				油脂與堅果種子類	3
味噌2盒 白芝麻1包												當歸片1.2k 川芎0.6k 黃耆0.6k 麻油1罐 枸杞1包							深色:0.78
餐數	1300																		
6月25日 星期二	<b>肉絲羹麵</b>		<b>香滷豬排</b>		<b>蘿蔔糕(蒸)</b>		<b>清炒油菜</b>		<b>麵羹湯</b>		保久乳	熱量	816	kcal	全穀雜糧類	4			
白油麵	120 g	168.0 kg	里肌心肉片	60 g	1400.0 PC	蘿蔔糕*2	50*2 g	2800 PC	油菜	73 g		102.2 kg	鮮筍絲	25 g	35.0 kg	醃類	78.5	克	豆魚蛋肉類
蔥	g	2.0 kg	蒜泥	g	2.0 kg	蒜泥	g	1.5 kg	蒜碎	g	1.5 kg	綠豆芽 炒後另打	22 g	30.8 kg	脂肪	40.0	克	蔬菜類	1.3
薑片	g	2.0 kg	醬油膏適量	g	2.0 kg	醬油膏適量	g	2.0 kg	油菜採購量	79 g	110.6 kg	韭菜 炒後另打	8 g	11.2 kg	蛋白質	32.7	克	水果類	0.0
八角	g	1.0 kg	湯杯裝醬	g	1.0 kg	湯杯裝醬	g	1.0 kg				肉絲	18 g	25.2 kg				乳品類	1.0
滷包	g	3 kg										大骨	12 g	16.8 kg				油脂與堅果種子類	5.0
蒜仁	g	2 kg										紅蔥片	g	4.0 kg					深色:0.81
4.0 kg												蒜碎	g	1.5 kg					
2 kg												蝦皮 炒 熬湯	g	2.0 kg					
餐數	1400																		
6月26日 星期三	<b>蕎麥飯</b>		<b>鮮蔬豆腐煲</b>		<b>日式蒸蛋</b>		<b>爆炒青江菜</b>		<b>巧連濃湯</b>		保久乳	熱量	560	kcal	全穀雜糧類	3.5			
白米	40 g	56.0 kg	板豆腐小丁	70 g	85.4 kg	洗選蛋	62 g	75.6 kg	青江菜	73 g		89.1 kg	洋芋小丁	25 g	30.5 kg	醃類	60.0	克	豆魚蛋肉類
糙米	20 g	28.0 kg	鮮筍片	15 g	18.3 kg	紅k末	3 g	3.7 kg	蒜碎	g	1.5 kg	洋蔥	15 g	18.3 kg	脂肪	25.0	克	蔬菜類	1.5
蕎麥	2 g	2.8 kg	青花椰	9 g	11.0 kg	青豆仁	g	2.0 kg	青江菜採購量	79 g	96.4 kg	紅k小丁	8 g	9.8 kg	蛋白質	22.5	克	水果類	0
金針菇	5 g	6.1 kg	香菇	5 g	6.1 kg	香菇	5 g	6.1 kg				罐 洗選蛋	10 g	12.2 kg				乳品類	0
蒜碎	g	1.5 kg	蒜碎	g	2.0 kg	蒜碎	g	2.0 kg				紅牛奶粉	g	3.0 kg				油脂與堅果種子類	3
沙茶醬	g	2.0 kg	沙茶醬	g	2.0 kg	沙茶醬	g	2.0 kg				焗汁粉	g	1.0 kg					深色:0.86
餐數	1220																		
6月27日 星期四	<b>小米飯</b>		<b>寬粉蒸鮮魚</b>		<b>絲瓜燴鵪蛋</b>		<b>有機蚵白菜</b>		<b>山粉圓養顏湯</b>		水果	熱量	646	kcal	全穀雜糧類	3.7			
白米	40 g	54.0 kg	水鯊魚片(不包)	100 g	1360.0 PC	絲瓜	70 g	94.5 kg	蚵白菜	73 g		98.6 kg	白木耳	g	2.0 kg	醃類	81.0	克	豆魚蛋肉類
糙米	20 g	27.0 kg	寬冬粉	5 g	6.8 kg	鵪鶉蛋	16 g	21.6 kg	蒜碎	g	1.5 kg	山粉圓	5 g	6.8 kg	脂肪	25.0	克	蔬菜類	1.5
小米	2 g	2.7 kg	蔥	g	3.0 kg	金針菇	8 g	10.8 kg	蚵白菜	79 g	106.7 kg	冬瓜糖塊(500g/個)	g	50.0 個	蛋白質	22.9	克	水果類	1.2
薑絲	g	2.0 kg	薑絲	g	2.0 kg	薑絲	g	2.0 kg				枸杞	g	1.0 kg				乳品類	0
蒜碎	g	1.5 kg	蒜碎	g	1.5 kg	枸杞	g	1.0 kg				糖適量	g	包				油脂與堅果種子類	3
蝦皮	g	1.0 kg	蝦皮	g	1.0 kg	蝦皮	g	1.0 kg											深色:0.73
餐數	1350																		
6月28日 星期五	<b>地瓜飯</b>		<b>京醬雞丁</b>		<b>藥燉蘿蔔</b>		<b>翠炒福山萵苣</b>		<b>莧菜吻仔魚湯</b>		保久乳	熱量	578	kcal	全穀雜糧類	3.3			
白米	40 g	54.0 kg	清雞丁	55 g	74.3 kg	白k中丁	25 g	33.8 kg	福山萵苣	73 g		98.6 kg	莧菜	20 g	27.0 kg	醃類	57.5	克	豆魚蛋肉類
糙米	20 g	27.0 kg	洋蔥	20 g	27.0 kg	紅k中丁	10 g	13.5 kg	蒜碎	g	1.5 kg	吻仔魚	g	3.0 kg	脂肪	27.0	克	蔬菜類	1.6
地瓜	10 g	13.5 kg	紅椒絲	3 g	4.1 kg	青花椰	8 g	10.8 kg	福山萵苣採購量	79 g	106.7 kg	蒜碎	g	3.0 kg	蛋白質	25.0	克	水果類	0
蔥	g	2.0 kg	蔥	g	2.0 kg	凍豆腐	15 g	20.3 kg				洗選蛋	7 g	9.5 kg				乳品類	0
蒜碎	g	2.0 kg	蒜碎	g	2.0 kg	薑片	g	2.0 kg				白柴魚片	g	1.0 kg				油脂與堅果種子類	3
甜麵醬2罐 豆瓣醬2罐 白芝麻1包			甜麵醬2罐 豆瓣醬2罐 白芝麻1包			紅棗	1.0 包	1.0 包											深色:1.14
當歸片1.2k 麻油1罐			當歸片1.2k 麻油1罐			當歸片1.2k 麻油1罐													
餐數	1350																		

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

佳愛營養師：賴彥勤