臺中市永春國小　107學年度第一學期第19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	
6	**紫米飯**				**瓜仔肉燥**				**黃金蛋炒筍片**				**薑絲小白菜**				**四神湯**					熱量	607	kcal	全穀雜糧類	3.9 份
月	白米	40	g	52.0 kg	絞肉	60	g	78.0 kg	鮮筍片	45	g	58.5 kg	小白菜	73	g	94.9 kg	素肚切片	15	g	19.5 kg		醣類	65.0	克	豆魚蛋肉類	2.3 份
17	糙米	20	g	26.0 kg	冬瓜丁	19	g	24.7 kg	生鹹鴨蛋	11	g	14.3 kg	蒜碎		g	1.5 kg	龍骨丁	13	g	16.9 kg		脂肪	26.5	克	蔬菜類	1.3 份
日	紫米	2	g	2.6 kg	紅k小丁	8	g	10.4 kg	南瓜中丁	15	g	19.5 kg	薑絲		g	0.8 kg	薏仁	8	g	10.4 kg		蛋白質	25.2	克	洗選蛋96K	0 份
星					香菇	5	g	6.5 kg	蒜碎		g	1.5 kg	小白菜採購量	79	g	102.7 kg	山藥	15	g	19.5 kg					乳品類	0 份
期					花瓜		g	2.0 罐	蔥		g	2.0 kg					枸杞			1 包					油脂與堅果種子類	3 份
一					蝦皮		g	1.0 包				kg					當歸0.6k 芡實1.8k									
餐數					蒜碎			2 kg				包					川芎0.6k								深色:0.81	
1300					薑絲			1 kg				kg														
6	**麻油雞絲飯(鋪)**				**糖醋魚丁**				**海帶三絲**				**清炒油菜**				**鮮菇黃瓜湯**					熱量	745	kcal	全穀雜糧類	3.3 份
月	白米	40	g	56.0 kg	鯛魚丁(包冰20	90	g	126.0 kg	海帶絲(加醋)	46	g	64.4 kg	油菜	73	g	102.2 kg	大黃瓜中丁	20	g	28.0 kg		醣類	73.0	克	豆魚蛋肉類	2.6 份
18	糙米	20	g	28.0 kg	地瓜中丁	15	g	21.0 kg	紅K絲	3	g	4.2 kg	蒜碎		g	1.5 kg	紅K中丁	10	g	14.0 kg		脂肪	38.0	克	蔬菜類	1.7 份
日	大成雞絲CAS	20	g	28.0 kg	洋蔥	8	g	11.2 kg	肉絲	8	g	11.2 kg	油菜採購量	79	g	110.6 kg	香菇	8	g	11.2 kg		蛋白質	26.5	克	水果類	1.0 份
星	紅蔥片		g	6.0 包	蔥		g	2.0 kg	芹菜段	5	g	7.0 kg			g	kg	大骨	12	g	16.8 kg	水果				乳品類	0.0 份
期	薑片		g	2.0 kg	薑絲			2.0 kg	蒜碎		g	1.5 kg							g	kg					油脂與堅果種子類	5.0 份
二	枸杞		g	1.0 包	番茄醬3罐			炸											g	kg						
餐數	麻油			1 罐	酥炸粉1包																				深色:1.37	
1400																										
6	**燕麥飯**				**腰果蔥花炒蛋**				**蔥燒大黑干**				**蒜炒福山萵苣**				**鮮菇羹湯**					熱量	536	kcal	全穀雜糧類	3.1 份
月	白米	40	g	48.8 kg	洗選蛋	62	g	75.6 kg	大黑干	55	g	67.1 kg	福山萵苣	73	g	89.1 kg	洗選蛋	8	g	9.8 kg		醣類	53.0	克	豆魚蛋肉類	2.1 份
19	糙米	20	g	24.4 kg	玉米粒	15	g	18.3 kg	杏鮑菇丁	15	g	18.3 kg	蒜碎		g	1.5 kg	大白菜	15	g	18.3 kg		脂肪	25.5	克	蔬菜類	1.3 份
日	燕麥	2	g	2.4 kg	腰果	5	g	6.1 kg			g	kg	福山萵苣採購量	79	g	96.4 kg	白玉菇	6	g	7.3 kg		蛋白質	22.2	克	水果類	0 份
星			g	kg	蔥		g	3.0 kg	紅椒丁	4	g	4.9 kg					金針菇	8	g	9.8 kg					乳品類	0 份
期			g	kg			g	包	蔥段		g	3.0 kg					紅k絲	4	g	4.9 kg					油脂與堅果種子類	3 份
三									蒜碎		g	1.5 kg								包						
餐數									紅蔥片			3 kg													深色:0.81	
1220									香油適量																	
6	**小米飯**				**蘿蔔燒肉**				**肉末玉米**				**有機空心菜**				**鳳梨苦瓜雞湯**					熱量	584	kcal	全穀雜糧類	3.6 份
月	白米	40	g	54.0 kg	豬肉丁	60	g	81.0 kg	洋芋小丁	18	g	24.3 kg	空心菜	70	g	94.5 kg	骨腿丁	20	g	27.0 kg		醣類	60.0	克	豆魚蛋肉類	2.3 份
20	糙米	20	g	27.0 kg	白k中丁	20	g	27.0 kg	玉米粒	30	g	40.5 kg	蒜碎		g	1.5 kg	苦瓜	18	g	24.3 kg		脂肪	26.5	克	蔬菜類	1.2 份
日	小米	2	g	2.7 kg	紅k中丁	9	g	12.2 kg	絞肉	10	g	13.5 kg	空心菜採購量	75	g	101.3 kg	蔭鳳梨		g	3.0 桶		蛋白質	24.5	克	水果類	0 份
星			g	kg	薑片		g	2.0 kg	毛豆仁	3	g	4.1 kg					薑片		g	2.0 kg	豆漿				乳品類	0 份
期			g	kg	蔥		g	2.0 kg	紅k小丁	3	g	4.1 kg							g	kg					油脂與堅果種子類	3 份
四					八角		g	1.0 包				罐														
餐數					滷包		g	3.0 包																	深色:0.83	
1350																										
6	**五穀飯**				**麻油雞**				**菜脯炒蛋**				**蒜炒莧菜**				**什錦粉絲湯**					熱量	646	kcal	全穀雜糧類	3.5 份
月	白米	40	g	54.0 kg	骨腿丁	100	g	135.0 kg	洗選蛋	55	g	74.3 kg	莧菜	73	g	98.6 kg	鮮筍絲	20	g	27.0 kg		醣類	59.0	克	豆魚蛋肉類	2.6 份
21	糙米	20	g	27.0 kg	杏鮑菇	15	g	20.3 kg	紅K末	5	g	6.8 kg	蒜碎		g	1.5 kg	粉絲	6	g	8.1 kg		脂肪	33.0	克	蔬菜類	1.3 份
日	紫米	2	g	2.7 kg	薑片		g	4.0 kg	蔥花		g	8.0 kg	莧菜採購量	79	g	106.7 kg	虱目魚丸(小)	9	g	12.2 kg		蛋白質	26.5	克	水果類	0 份
星	小米	2	g	2.7 kg	枸杞		g	1.0 包	珍珠脯(試鹹度)	12	g	16.2 kg					香菇	5	g	6.8 kg					乳品類	0 份
期	燕麥	2	g	2.7 kg	麻油		g	1.0 桶	蝦皮		g	1.0 包					芹菜末		g	2.0 kg					油脂與堅果種子類	4 份
五					米酒適量		g	罐	蒜碎			1.5 kg					紅蔥片		g	2.0 包						
餐數								罐									薑絲			0.8 kg					深色:0.78	
1350	207加長糯1.2K不加白米							罐	207加香菇肉燥				炒乾的包飯糰用													

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