

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(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									
	紫米飯				瓜仔素肉燥				黃金蛋炒筍片				薑絲小白菜				四神湯					熱量	592	kcal	全穀雜糧類								
6月17日	白米	40	g	2.4	kg	豆干丁	60	g	3.6	kg	鮮筍片	45	g	2.7	kg	小白菜	73	g	4.4	kg	素肚切片	15	g	0.9	kg	醣類	65.0	克	全穀雜糧類 3.9份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份				
星期一	糙米	20	g	1.2	kg	冬瓜丁	19	g	1.1	kg	生鹹鴨蛋	11	g	0.7	kg	薑絲					蔥仁	8	g	0.5	kg	脂肪	25.5	克	蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份				
餐數	紫米	2	g	0.1	kg	紅k小丁	8	g	0.5	kg	香菇	5	g	0.3	kg	薑絲	1	g	0.1	kg	小白菜採購量	79	g	4.7	kg	蛋白質	23.8	克	乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份 深色:0.81				
60						花瓜		g	2.0	kg	花瓜		g		kg						枸杞適量 當歸適量 芡實適量 川芎適量			包									
6月18日	麻香炊飯				糖醋麵腸				海帶三絲				清炒油菜				鮮菇黃瓜湯				水果	熱量	708	kcal	全穀雜糧類 3.3份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 乳品類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.0份								
星期二	白米	40	g	2.4	kg	麵腸(炸)	55	g	3.3	kg	海帶絲(加醋)	46	g	2.8	kg	油菜	73	g	4.4	kg		大黃瓜中丁	20	g	1.2	kg	醣類	73.0	克	豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 乳品類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.0份			
餐數	糙米	20	g	1.2	kg	地瓜中丁	15	g	0.9	kg	紅k絲	3	g	0.2	kg	薑絲				紅k中丁		10	g	0.6	kg	脂肪	35.5	克	蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 乳品類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.0份				
60	素火腿	15	g	0.9	kg	黃椒	5	g	0.3	kg	干絲	6	g	0.4	kg	油菜採購量	79	g	4.7	kg		香菇	8	g	0.5	kg	蛋白質	23.0	克	水果類 1.0份 乳品類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.0份			
6月19日	燕麥飯				腰果炒蛋				醬燒大黑干				翠炒福山萵苣				鮮菇羹湯				水果	熱量	536	kcal	全穀雜糧類 3.1份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份								
星期三	白米	40	g	1.6	kg	洗選蛋	62	g	2.5	kg	大黑干	55	g	2.2	kg	福山萵苣	73	g	2.9	kg		洗選蛋	8	g	0.3	kg	醣類	53.0	克	豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份			
餐數	糙米	20	g	0.8	kg	玉米	15	g	0.6	kg	杏鮑菇丁	15	g	0.6	kg	薑絲				大白菜		15	g	0.6	kg	脂肪	25.5	克	蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份				
40	燕麥	2	g	0.1	kg	腰果	5	g	0.2	kg	紅椒丁	4	g	0.2	kg	福山萵苣採購量	79	g	3.2	kg		白玉菇	6	g	0.2	kg	蛋白質	22.2	克	水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份			
6月20日	小米飯				蘿蔔燒素雞				干丁炒玉米				有機空心菜				鳳梨冬瓜養生湯				水果	熱量	561	kcal	全穀雜糧類 3.6份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份								
星期四	白米	40	g	2.4	kg	素雞	60	g	3.6	kg	洋芋小丁	15	g	0.9	kg	空心菜	70	g	4.2	kg		冬瓜	40	g	2.4	kg	醣類	60.0	克	豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份			
餐數	糙米	20	g	1.2	kg	白k中丁	20	g	1.2	kg	玉米粒	25	g	1.5	kg	薑絲				陰鳳梨適量						脂肪	25.0	克	蔬菜類 1.2份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份				
60	小米	2	g	0.1	kg	紅k中丁	10	g	0.6	kg	豆干丁	20	g	1.2	kg	空心菜採購量	75	g	4.5	kg		薑片			桶	蛋白質	22.4	克	水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 3份				
6月21日	五穀飯				豆豉蒸嫩腐				菜脯炒蛋				熱炒萵菜				什錦粉絲湯				水果	熱量	601	kcal	全穀雜糧類 3.5份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 4份								
星期五	白米	40	g	2.4	kg	小三角油腐	55	g	3.3	kg	洗選蛋	62	g	3.7	kg	萵菜	73	g	4.4	kg		鮮筍絲	20	g	1.2	kg	醣類	59.0	克	豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 4份			
餐數	糙米	20	g	1.2	kg	杏鮑菇	10	g	0.6	kg	紅k末	5	g	0.3	kg	薑絲				粉絲		6	g	0.4	kg	脂肪	30.0	克	蔬菜類 1.3份 水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 4份				
60	紫米	2	g	0.1	kg	豆豉		g	1.0	包	珍珠脯(試鹹度)	12	g	0.7	kg	萵菜採購量	79	g	4.7	kg		香菇	5	g	0.3	kg	蛋白質	22.3	克	水果類 0份 乳品類 0份 油脂與堅果種子類 4份			
60	小米	2	g	0.1	kg			g		包										芹菜末			g	2.0	kg				乳品類 0份 油脂與堅果種子類 4份				
餐數	燕麥	2	g	0.1	kg			g		罐										薑絲			0.1	kg				深色:0.78					
60								g		罐																			深色:0.78				

營養素：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%、雞骨丁70%、雞腳丁42%、玉米粒39%、魚丁包冰率30%、雞胸丁19.4%。

佳愛營養師：賴彥勳