

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第1週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
月							
日							
餐數							
月							
日							
餐數							
9月1日	白米飯(451)	<b>東坡扣肉</b> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 30公斤 筍干(切)泡水 15公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.3K) 1包 *筍干請泡水去鹽分	<b>田園三色</b> 洋芋(去皮) 24公斤 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 5公斤	<b>炒綠花椰菜</b> 冷凍綠花椰菜(覆歷) 39公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包  *1年級新生用 西點(麵包-乳品)-袋裝 104袋 西點(麵包-乳品)-袋裝-糖 3袋	<b>味噌海芽湯</b> 味噌(K) 5公斤 海帶芽(濕) 2.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		熱量： 721大卡 醣類： 103.9g 脂肪： 21.4g 蛋白質： 27.6g
星期三		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
餐數	451						
9月2日	小米飯(小米4k)	<b>米血滷雞</b> 骨髓丁(CAS) 42公斤 米血切丁(CAS) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	<b>油蔥蒸蛋</b> 蛋(春明) 30公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 玻璃紙(包)50入 1包	<b>豆芽三色</b> 豆芽菜 40公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 韭菜(1.8K/把) 2把 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>豆薯排骨湯</b> 豆薯(去皮實重) 18公斤 小排骨(肉)陸輝 5公斤 薑片(0.3K) 1包		熱量： 735大卡 醣類： 81.5g 脂肪： 27.7g 蛋白質： 37.7g
星期四		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
餐數	555						
9月3日	白米飯	<b>洋蔥肉片</b> 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 39公斤 洋蔥(去皮實重) 15公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	<b>玉米肉末</b> 玉米粒(QR-K) 24公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 6公斤	<b>炒有機青松菜</b> 有機青松菜(順)(切實重) 42公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>菜頭大骨湯</b> 菜頭(去皮實重) 18公斤 魚丸(小) 6公斤 溫體大骨-陸輝 3公斤		熱量： 729大卡 醣類： 102.6g 脂肪： 22.4g 蛋白質： 26.8g
星期五		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
餐數	555						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/9/3 15:45

營養師:

午餐秘書:

校長: