

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第2週午餐菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月6日 星期一	白米飯	<b>瓜仔肉燥</b>	<b>竹筍炒肉絲</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>綠豆地瓜湯</b>		醣類： 103.9 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 739大卡
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 36公斤 碎瓜 6公斤 非基改小小豆干丁榮洲 6公斤 冷凍蔥花 1公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 蒜仁(0.6K/包) 1包	新鮮竹筍絲粗 26公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6公斤 金針菇 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 木耳(切絲) 1公斤	高麗菜 45公斤 木耳(切絲)(QR) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	二砂台糖(1K/包) 12包 綠豆 12公斤 蕃薯(去皮實重) 12公斤		
9月7日 星期二	蕎麥飯(蕎麥(干))	<b>杏鮑菇燜雞</b>	<b>洋蔥炒黑輪</b>	<b>炒油菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		醣類： 98.2 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 741大卡
		骨腿丁(CAS) 39公斤 杏鮑菇(頭) 15公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	洋蔥(去皮實重) 24公斤 黑輪條(小) 18公斤 豆芽菜 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤	油菜 45公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 9公斤 蛋(春明) 9公斤 柴魚片大(600g) 1包		
9月8日 星期三	白米飯	<b>揚州炒飯</b>	<b>香滷蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>清燉雞湯</b>		醣類： 94.8 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 739大卡
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15公斤 玉米粒(QR-K) 12公斤 碎培根(國產:臺灣) 9公斤 洋蔥(去皮實重) 6公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 蒜仁(0.6K/包) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤	滷雞蛋 555個 滷雞蛋(備品) 20個 滷包小磨坊(30g)(小包) 6包	蚵白菜 45公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	菜頭(去皮實重) 21公斤 上雞胸丁(CAS) 6公斤 薑片(0.3K) 1包		
9月9日 星期四	五穀米飯(五穀米(干))	<b>椒鹽魚丁薯條</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>豆芽三色</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		醣類： 103.3 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 705大卡
		水鯊魚丁(QR) 50公斤 薯條細 12公斤 蕃薯粉(K) 8公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 胡椒鹽小磨坊(600g) 1盒	豆腐榮洲(約4.5K)非基因 8板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 6公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 2公斤 豆瓣醬大(3K) 1桶	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	榨菜絲-不辣 9公斤 溫體肉絲(細)陸輝 3公斤 金針菇 3公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		
9月10日 星期五	白米飯	<b>海結滷肉</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		醣類： 98.7 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 762大卡
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32公斤 海帶結 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K) 1包	蛋(春明) 33公斤 紅蘿蔔(去皮) 14公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 6公斤	有機小松菜 45公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	冬瓜(去皮籽實重) 21公斤 小排骨(肉)陸輝 5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
9月11日 星期六	白米飯	<b>咖哩雞丁</b>	<b>拌毛豆莢</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>酸菜豬血湯</b>		醣類： 94.7 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 35.0 g 熱量： 745大卡
		骨腿丁(CAS) 42公斤 洋芋(去皮實重) 10公斤 洋蔥(去皮實重) 4公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1盒 蒜仁(0.6K/包) 1包	毛豆莢冷凍(CAS) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 黑胡椒粒小磨坊(600g) 1盒	青江菜 45公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豬血 18公斤 酸菜絲 6公斤 溫體大骨-陸輝 3公斤 韭菜(1.8K/把) 1把		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：110/08/28

**豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)**

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：