

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第5週午餐菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
9月27日 星期一	白米飯	油腐燒豬腳	洋蔥培根干片	炒油菜	針菇雪花湯		熱量：714大卡 醣類：83.4g 脂肪：28.2g 蛋白質：30.0g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 25公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 15公斤 非基改油腐丁(榮洲) 9公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	洋蔥(去皮實重) 28公斤 非基改豆干片(榮洲) 12公斤 碎培根(國產:臺灣) 6公斤	油菜 40公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	蛋(春明) 8.5公斤 金針菇 8.5公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
9月28日 星期二	蕎麥飯(蕎麥水)	椒鹽鱈魚丁	蘿蔔燒豆輪	炒有機小松菜	綠豆薏仁湯		熱量：722大卡 醣類：114.9g 脂肪：18.6g 蛋白質：25.2g
		鱈魚丁(K) 45公斤 蕃薯粉(K) 8公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 胡椒粉小磨坊(600g) 1盒	菜頭(去皮實重) 25公斤 小小豆輪(先泡水) 6公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤	有機小松菜 40公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	二砂台糖(1K/包) 10包 綠豆 12公斤 小薏仁 3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9月29日 星期三	紅麵線(24K)	肉羹	麵線糊湯	炒青江菜	鮮肉包		熱量：738大卡 醣類：98.2g 脂肪：28.0g 蛋白質：23.2g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 香菜(150g/把) 2把 香菇絲 0.3公斤	新鮮竹筍絲 6公斤 蛋(春明) 6公斤 木耳(切絲) 3公斤 金針菇 3公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 蒜泥(0.6K/包) 1包 冬蝦 0.3公斤	青江菜 40公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	鮮肉包大奇美(60g) 555個 鮮肉包大奇美(60g)備品 20個		
餐數	555	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:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
9月30日 星期四	五穀米飯(五穀米水)	瓜仔雞	拌三絲	炒高麗菜	絲滑豆腐湯		熱量：719大卡 醣類：89.5g 脂肪：25.0g 蛋白質：32.6g
		骨腿丁(CAS) 42公斤 花瓜 9公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	黃豆芽 15公斤 海帶絲 12公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤	高麗菜 40公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔 1.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豆腐(榮洲約4.5K)非基因 5板 溫體大骨一陸輝 3公斤 鴻喜菇 2公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月1日 星期五	白米飯	桂竹肉香	玉米炒蛋	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		熱量：735大卡 醣類：91.0g 脂肪：26.4g 蛋白質：31.1g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33公斤 熟桂竹筍 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	蛋(春明) 32公斤 玉米粒(QR-K) 15公斤	蚵白菜 40公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	榨菜絲-不辣 9公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3公斤 美白菇 2公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					

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

2021/9/24 14:58

營養師:

午餐秘書:

校長: