

0-024* 彰化縣福興鄉管嶼國民小學附設幼兒園(午餐) 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 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 1.5 公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 1 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 0.5 公斤	洋蔥培根干片 洋蔥(去皮實重) 1.5 公斤 非基改豆干片(榮洲) 0.6 公斤 碎培根(國產:臺灣) 0.3 公斤	炒油菜 油菜 2.5 公斤	針菇雪花湯 蛋(春明) 0.5 公斤 金針菇 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤		熱量: 621大卡 醣類: 65.3 g 脂肪: 24.9 g 蛋白質: 32.4 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9月28日 星期二	蕎麥飯	椒鹽鱸魚丁 鱸魚丁(QR)(K) 2.5 公斤	蘿蔔燒豆輪 菜頭(去皮實重) 1.2 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 小小豆輪(先泡水) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜 2.5 公斤	綠豆薏仁湯 二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.6 公斤 小薏仁 0.1 公斤		熱量: 538大卡 醣類: 84.1 g 脂肪: 13.1 g 蛋白質: 23.3 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
9月29日 星期三	紅麵線	肉羹 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	麵線糊湯 新鮮竹筍絲 0.3 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒青江菜 青江菜 2.5 公斤	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 27 個		熱量: 559大卡 醣類: 56.1 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 20.9 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.1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:2.9份					
9月30日 星期四	五穀米飯	瓜仔雞 骨腿丁(CAS) 2.5 公斤 花瓜 0.5 公斤	拌三絲 黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.6 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	炒高麗菜 高麗菜 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.1 公斤	絲滑豆腐湯 豆腐(榮洲約4.5K)非基因 1 板 溫體大骨-陸輝 0.1 公斤 鴻喜菇 0.1 公斤		熱量: 538大卡 醣類: 47.7 g 脂肪: 22.4 g 蛋白質: 36.0 g
餐數 27		全穀雜糧類:2.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
10月1日 星期五	白米飯	桂竹肉香 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 熟桂竹筍 0.5 公斤	玉米炒蛋 蛋(春明) 2 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 2.5 公斤	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 0.5 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 0.2 公斤 美白菇 0.2 公斤		熱量: 605大卡 醣類: 63.9 g 脂肪: 23.0 g 蛋白質: 33.7 g
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7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: