

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第6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
10月4日 星期一	白米飯	三杯肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	護眼營養湯		熱量：735大卡 醣類：92.5g 脂肪：25.8g 蛋白質：31.3g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 33公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.3K) 1包 九層塔 0.6公斤	蛋(春明) 32公斤 紅蘿蔔(去皮) 14公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 6公斤	青江菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 9公斤 海帶結 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 龍骨丁(陸輝) 3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月5日 星期二	小米飯(小米米)	醬燒魚片	茄汁洋芋	炒蚵白菜	鮮筍九片湯		熱量：710大卡 醣類：103.7g 脂肪：17.8g 蛋白質：32.5g
		水蜜桃片(7-8)(QR)(pc) 555片 水蜜桃片(7-8)(QR)(pc) 30片 洋蔥(去皮實重) 6公斤 濕香菇(小朵) 3公斤 薑絲(0.6K/包) 2包 照燒醬(3K瓶) 1瓶 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	洋芋(去皮實重) 26公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6公斤 洋蔥(去皮實重) 3公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	蚵白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	新鮮竹筍片 15公斤 貢丸片(國產:台灣) 6公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
10月6日 星期三	白米飯	泡菜豬肉炒飯	蜜汁豆干	炒高麗菜	韓式煲湯		熱量：722大卡 醣類：95.3g 脂肪：24.3g 蛋白質：29.8g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18公斤 洋蔥(去皮實重) 6公斤 玉米粒(QR-K) 6公斤 美白菇 6公斤 韓式泡菜(3K) 2包 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	非基改黑豆干(大丁)萊洲(K) 32公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 6包	高麗菜 38公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔 1.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	黃豆芽 9公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3公斤 鴻喜菇 3公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 海帶芽(乾) 0.3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
10月7日 星期四	紫米飯(紫米米)	鐵板雞丁	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭魚丸湯		熱量：750大卡 醣類：101.9g 脂肪：24.5g 蛋白質：29.1g
		骨腿丁(CAS) 42公斤 洋蔥(去皮實重) 12公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 黑胡椒粒(小)(300g) 1罐	高麗菜 15公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 5公斤 冬粉(3K-包) 3包 木耳(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 蝦米 0.3公斤	油菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	菜頭(去皮實重) 17公斤 虱目魚丸(CAS) 6公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
10月8日 星期五	白米飯	冬瓜滷肉	玉米肉末	炒有機黑葉白菜	翡翠羹湯		熱量：702大卡 醣類：96.9g 脂肪：22.6g 蛋白質：25.8g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33公斤 冬瓜(去皮籽實重) 15公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	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	有機黑葉白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	翡翠羹(0.3K) 10盒 蛋(春明) 8公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1公斤 吻仔魚 1公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.4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:2.2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

2021/10/1 16:44

營養師:

午餐秘書:

校長: