

0-024* 彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 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： 627大卡 醣類： 66.3 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 32.4 g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 2 公斤 杏鮑菇(頭) 1 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 0.3 公斤	青江菜 3 公斤	冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤 龍骨丁(陸輝) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月5日 星期二	小米飯	醬燒魚片	茄汁洋芋	炒有機鵝白菜	鮮筍九片湯		熱量： 528大卡 醣類： 71.8 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 28.4 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 27 片 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	洋芋(去皮實重) 1.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤	有機鵝白菜 3 公斤	新鮮竹筍片 0.6 公斤 貢丸片(國產:台灣)(加工品) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.3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:1.5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： 603大卡 醣類： 69.8 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 31.6 g
		愛之味泡菜(190g) 1 罐 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1 公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤	非基改黑豆干(大丁)萊洲(K) 2 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	高麗菜 3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔 0.1 公斤	黃豆芽 0.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.2 公斤 鴻喜菇 0.2 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月7日 星期四	紫米飯	鐵板雞丁	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭魚丸湯		熱量： 626大卡 醣類： 69.9 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 31.3 g
		骨腿丁(CAS) 3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤	冬粉(0.6K) 1 包 高麗菜 0.8 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	油菜 3 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 虱目魚丸(CAS) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
10月8日 星期五	白米飯	冬瓜滷肉	玉米肉末	炒蚵白菜	翡翠羹湯		熱量： 587大卡 醣類： 71.2 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 26.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 冬瓜(去皮籽實重) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	玉米粒(QR-K) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 0.3 公斤	蚵白菜 3 公斤	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤 吻仔魚 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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 16:45

營養師:

午餐秘書:

校長: