

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第7週午餐菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析	
10月11日 星期一		國慶日放假~						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數 555		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月12日 星期二	蕎麥飯(蕎麥4K)	瓜仔肉燥	回鍋干片	炒青江菜	綠豆粉圓湯		熱量： 758大卡 醣類： 96.8 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 35.7 g	
餐數 555		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 36 公斤 碎瓜 6 公斤 非基改小小豆干丁菜洲 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜 21 公斤 非基改豆干片(菜洲) 18 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	青江菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 10 包 綠豆 10 公斤 小粉圓 9 公斤	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份		
10月13日 星期三	板條(8K)	什錦炒肉絲	滷花枝丸(*1)	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 727大卡 醣類： 87.9 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 25.2 g	
餐數 555		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18 公斤 高麗菜 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 油蔥酥(小-300g) 2 包 韭菜(1.8K/把) 2 把 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	花枝丸(CAS)(K) 15 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 6 包	蚵白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 9 公斤	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份		
10月14日 星期四	紫米飯(紫米4K)	無骨香雞排	洋蔥肉絲	炒有機空心菜	菜頭肉羹湯		熱量： 767大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 23.4 g	
餐數 555		無骨香雞排(60g)(國產) 555 片 無骨香雞排(60g)(國產)備品 20 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥(去皮) 24 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 12 公斤 杏鮑菇(頭) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	有機空心菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 17 公斤 手工肉羹(台灣) 6 公斤	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份		
10月15日 星期五	白米飯	馬鈴薯紅燒肉	油蔥蒸蛋	炒油菜	味噌豆腐湯		熱量： 735大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 33.1 g	
餐數 555		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 洋芋(去皮實重) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 30 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 5 板 海帶芽(乾) 0.3 公斤	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2021/10/15 9:59

營養師:

午餐秘書:

校長: