

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~ 0					熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數 27		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	瓜仔肉燥 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2 公斤 碎瓜 0.3 公斤 非基改小小豆干(菜洲) 0.3 公斤	回鍋干片 非基改豆干片(菜洲) 1 公斤 高麗菜 1 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	炒青江菜 青江菜 2.5 公斤	綠豆粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 1 包 小粉圓 0.6 公斤 綠豆 0.6 公斤		熱量： 603大卡 醣類： 70.8 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 34.4 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月13日 星期三	板條(板)	什錦炒肉絲 冬蝦(兩) 1 兩 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 豆芽菜 0.3 公斤	滷花枝丸(*1) 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包 花枝丸(CAS)(K) 1 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 2.5 公斤	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.5 公斤		熱量： 606大卡 醣類： 76.1 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 27.1 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
10月14日 星期四	紫米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(60g)(國產) 27 片	洋蔥肉絲 洋蔥(去皮) 1.2 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.6 公斤 杏鮑菇(頭) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	炒有機空心菜 有機空心菜 2.5 公斤	菜頭肉羹湯 菜頭(去皮實重) 1 公斤 手工肉羹(台灣) 0.3 公斤		熱量： 522大卡 醣類： 64.3 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 18.4 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
10月15日 星期五	白米飯	馬鈴薯紅燒肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 洋芋(去皮實重) 1 公斤	油蔥蒸蛋 蛋(春明) 2 公斤	炒油菜 油菜 2.5 公斤	味噌豆腐湯 豆腐(菜洲)(約4.5K)非基因 1 板 味噌(K) 0.1 公斤		熱量： 580大卡 醣類： 77.3 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 30.3 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9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

營養師:

午餐秘書:

校長:

2021/10/15 10:00