

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第8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18日 星期一	白米飯	豆香滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 小豆干(2.5cm)菜洲 12 公斤 熟花生 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	日式佃煮 菜頭(去皮實重) 24 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 溫體肉片(小)一陸輝 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	炒油菜 油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 6 公斤 海帶芽(濕) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量： 712大卡 醣類： 87.6 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 32.0 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
10月19日 星期二	五穀米飯(五穀米(米))	校園滷雞排 雞排(6)(QR) 555 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	麻婆豆腐 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 8 板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 6 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 3 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	炒有機空心菜 有機空心菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	南瓜濃湯 南瓜(去籽實重) 15 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 洋蔥(去皮實重) 3 公斤 玉米濃湯粉(1K/包) 3 公斤 玉米醬(大-3K) 1 罐		熱量： 747大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 29.5 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
10月20日 星期三	白米飯	府城虱目魚粥 虱目魚柳(QR)(600G/包) 20 包 高麗菜 18 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 虱目魚丸(CAS) 6 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 油蔥酥(大-600g) 1 包	花枝捲(*) 花枝捲(CAS)(30G) 555 條 花枝捲(CAS)(30G)備品 30 條	炒青江菜 青江菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黑糖小饅頭(*) 黑糖饅頭小(桂) 555 個 黑糖饅頭小(桂)備品 30 個		熱量： 702大卡 醣類： 109.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 18.6 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月21日 星期四	小米飯(小米(米))	米血滷雞 骨腿丁(CAS) 42 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米炒蛋 蛋(春明) 32 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	炒高麗菜 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	冬瓜河蜆湯 冬瓜(去皮籽實重) 20 公斤 河蜆-吐沙 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 738大卡 醣類： 83.6 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 36.6 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月22日 星期五	白米飯	咖哩肉丸子 獅子頭(CAS)(粒) 555 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒 洋芋(去皮) 12 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	針菇燴冬粉 高麗菜 15 公斤 冬粉(3K) 3 包 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 金針菇 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	茶壺湯 新鮮竹筍片 15 公斤 龍骨丁(陸輝) 5 公斤 濕香菇(小朵) 1.5 公斤 魚板 1.5 公斤		熱量： 701大卡 醣類： 117.2 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.6 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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 10:11

營養師:

午餐秘書:

校長: