

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	<b>豆香滷肉</b> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 小豆干(2.5cm)菜洲 0.5 公斤 熟花生 0.3 公斤	<b>日式佃煮</b> 菜頭(去皮實重) 1.2 公斤 杏鮑菇(頭) 0.5 公斤 溫體肉片(小)一陸輝 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	<b>炒油菜</b> 油菜 2.5 公斤	<b>味噌海芽湯</b> 味噌(K) 0.3 公斤 海帶芽(濕) 0.1 公斤		熱量： 608大卡 醣類： 61.3 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 32.8 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.3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:2.7份					
10月19日 星期二	五穀米飯	<b>校園滷雞排</b> 雞排(6)(QR) 27 片	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1 板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 0.5 公斤	<b>炒有機空心菜</b> 有機空心菜 2.5 公斤	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜(去籽實重) 1 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤		熱量： 549大卡 醣類： 75.1 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 25.3 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月20日 星期三	白米飯	<b>府城虱目魚粥</b> 虱目魚(QR)(600G)包(加工品) 1 包 高麗菜 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 虱目魚丸(CAS)(加工品) 0.3 公斤	<b>花枝捲(*1)</b> 花枝捲(CAS)(30G)(加工品) 27 條	<b>炒青江菜</b> 青江菜 2.5 公斤	<b>黑糖小饅頭(*1)</b> 黑糖饅頭小(桂)(冷凍主食) 27 個		熱量： 563大卡 醣類： 84.7 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 16.4 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6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21日 星期四	小米飯	<b>米血滷雞</b> 骨腿丁(CAS) 2.5 公斤 米血切丁(CAS) 0.5 公斤	<b>玉米炒蛋</b> 蛋(春明) 2 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜 2.5 公斤	<b>冬瓜河蜆湯</b> 冬瓜(去皮籽實重) 1 公斤 河蜆-吐沙 0.3 公斤		熱量： 638大卡 醣類： 59.6 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 39.0 g
餐數 27		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
10月22日 星期五	白米飯	<b>咖哩肉丸子</b> 獅子頭(CAS)(粒) 27 粒 洋芋(去皮) 0.6 公斤 洋蔥(去皮) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	<b>針菇燴冬粉</b> 冬粉(0.6K) 1 包 高麗菜 1 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤	<b>炒蚵白菜</b> 蚵白菜 2.5 公斤	<b>茶壺湯</b> 新鮮竹筍片 0.6 公斤 龍骨丁(陸輝) 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.1 公斤 魚板(加工品) 0.1 公斤		熱量： 537大卡 醣類： 88.6 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 13.4 g
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.0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 10:21