

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第10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
11月1日 星期一	白米飯	洋蔥肉片	筍香肉羹	炒高麗菜	九份芋圓湯		熱量：749大卡 醣類：109.5g 脂肪：22.1g 蛋白質：28.1g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 36公斤 洋蔥(去皮實重) 15公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	新鮮竹筍絲粗 26公斤 手工肉羹(台灣) 6公斤 金針菇 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 木耳(切絲) 1公斤	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	二砂台糖(1K/包) 12包 綠豆 10公斤 地瓜圓(0.6k/包) 5包 芋圓(0.6k/包) 5包		
餐數	555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月2日 星期二	糙米飯(糙米)	泰式雞丁	油蔥蒸蛋	炒油菜	紅棗排骨湯		熱量：719大卡 醣類：86.5g 脂肪：26.2g 蛋白質：31.8g
		骨髓丁(CAS) 39公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 泰式酸辣甜雞醬(900g) 2罐 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	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	冬瓜(去皮籽實重) 18公斤 小排骨(肉)陸輝 5公斤 紅棗(600g包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數	555	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:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月3日 星期三	白米飯	菌菇什錦炊飯	校園滷味	豆芽三色	清燉雞湯		熱量：744大卡 醣類：101.5g 脂肪：22.0g 蛋白質：34.2g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 21公斤 洋蔥(去皮實重) 9公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 9公斤 杏鮑菇(頭) 6公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 鴻喜菇 1.5公斤 冷凍蔥花 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	菜頭(切中丁) 12公斤 非基改小豆干(2.5cm)榮洲 12公斤 米血切丁(CAS) 9公斤 黑輪條(小)(如記) 9公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 5包	豆芽菜 38公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 韭菜(1.8K/把) 2把 碎蒜(0.6K/包) 1包	牛蒡(去皮) 12公斤 上雞胸丁(CAS) 9公斤 鮑魚菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月4日 星期四	五穀米飯(五穀米)	香酥花枝排	三杯杏鮑菇	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量：757大卡 醣類：109.0g 脂肪：23.4g 蛋白質：27.0g
		花枝排(CAS) 555片 花枝排(CAS)備品 20片	杏鮑菇(頭) 24公斤 百頁丁(中丁)榮洲 16公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤 薑片(0.3K) 1包 九層塔 0.3公斤	蚵白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	味噌(K) 6公斤 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 5板 海帶芽(乾) 0.3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月5日 星期五	白米飯	咖哩肉丸子	絲絲入扣	炒有機空心菜	玉米蛋花湯		熱量：722大卡 醣類：117.4g 脂肪：19.1g 蛋白質：18.8g
		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	海帶絲 16公斤 黃豆芽 9公斤 非基改豆干絲(榮洲) 6公斤 冬粉(3K) 1包	有機空心菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 9公斤 蛋(春明) 9公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2021/11/1 8:13

營養師:

午餐秘書:

校長: