

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	<b>洋蔥肉片</b> 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 2公斤 洋蔥(去皮實重) 1公斤	<b>筍香肉羹</b> 新鮮竹筍絲粗 1.5公斤 手工肉羹(台灣) 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜 3公斤	<b>九份芋圓湯</b> 二砂台糖(1K/包) 1包 芋圓(0.6k/包) 1包 綠豆 0.6公斤		熱量：681大卡 醣類：102.1g 脂肪：18.3g 蛋白質：28.7g
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
11月2日 星期二	糙米飯	<b>泰式雞丁</b> 骨腿丁(CAS) 2公斤 杏鮑菇(頭) 1公斤	<b>油蔥蒸蛋</b> 蛋(春明) 1.5公斤	<b>炒油菜</b> 油菜 3公斤	<b>紅棗排骨湯</b> 冬瓜(去皮籽實重) 1公斤 小排骨(肉)陸輝 0.5公斤		熱量：575大卡 醣類：47.4g 脂肪：28.9g 蛋白質：30.2g
餐數 27		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月3日 星期三	白米飯	<b>菌菇什錦炊飯</b> 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1公斤 洋蔥(去皮實重) 0.5公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 0.5公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤 杏鮑菇(頭) 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤	<b>校園滷味</b> 米血切丁(CAS)(加工品) 0.6公斤 菜頭(切中丁) 0.6公斤 非基改小豆干(2.5cm)榮洲 0.6公斤 黑輪條(小)(如記) 0.6公斤	<b>豆芽三色</b> 豆芽菜 2.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1公斤	<b>清燉雞湯</b> 上雞胸丁(CAS) 0.6公斤 牛蒡(去皮) 0.6公斤 鮑魚菇 0.3公斤		熱量：668大卡 醣類：80.2g 脂肪：22.9g 蛋白質：35.5g
餐數 27		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.0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	<b>香酥花枝排</b> 花枝排(CAS) 27片	<b>三杯杏鮑菇</b> 杏鮑菇(頭) 1公斤 百頁丁(中丁)榮洲 1公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1公斤	<b>炒蚵白菜</b> 蚵白菜 3公斤	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 1板 味噌(K) 0.3公斤		熱量：635大卡 醣類：80.2g 脂肪：22.4g 蛋白質：28.4g
餐數 27		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月5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>絲絲入扣</b> 冬粉(0.6K) 1包 海帶絲 1公斤 黃豆芽 0.5公斤 非基改豆干絲(榮洲) 0.3公斤	<b>炒有機空心菜</b> 有機空心菜 3公斤	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 蛋(春明) 0.6公斤		熱量：573大卡 醣類：93.4g 脂肪：15.1g 蛋白質：25.6g
餐數 27		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.7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

2021/11/1 8:15

營養師:

午餐秘書:

校長: