

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第11週午餐菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
11月8日 星期一	白米飯	<b>東坡扣肉</b>	<b>什錦炒寬粉</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>冬瓜大骨湯</b>		熱量： 720大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 25.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 筍干(切)-泡水 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	高麗菜 15 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 5 公斤 寬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 蝦米 0.3 公斤	青江菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 21 公斤 溫體大骨-陸輝 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8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9日 星期二	燕麥飯(燕麥4K)	<b>麻油雞</b>	<b>菜脯蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>鮮菇湯</b>		熱量： 737大卡 醣類： 79.0 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 38.0 g
		骨腿丁(CAS) 42 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 胡麻油(3L)福壽 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 33 公斤 碎脯(細) 8 公斤	蚵白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	金針菇 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月10日 星期三	油麵(84K)	<b>肉燥拌麵</b>	<b>銀絲卷</b>	<b>炒豆芽菜</b>	<b>四神排骨湯</b>		熱量： 815大卡 醣類： 137.1 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 35.8 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 21 公斤 碎豆輪 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	銀絲卷小 555 個 銀絲卷小(備品) 20 個	豆芽菜 18 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	小排骨(肉)陸輝 9 公斤 四神包(小包60g) 8 包 小薏仁 2 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
11月11日 星期四	地瓜飯(蕃薯去皮6K)	<b>醬汁魚片</b>	<b>蒜泥白肉</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>絲滑豆腐湯</b>		熱量： 767大卡 醣類： 110.6 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 37.2 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 555 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(備) 30 片 薑絲(0.6K/包) 2 包 冷凍蔥花 1 公斤 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包	洋蔥(去皮) 15 公斤 蒜泥白肉片(福裕) 15 公斤 豆芽菜 12 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	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	豆腐祭洲(約4.5K)非基因 5 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 鴻喜菇 2 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
11月12日 星期五	白米飯	<b>油腐滷肉</b>	<b>玉米肉末</b>	<b>炒有機鵝白菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		熱量： 719大卡 醣類： 94.6 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28.0 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 非基改三角油腐丁祭洲 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 6 公斤	有機鵝白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 8 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.6 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2021/11/9 14:06

營養師:

午餐秘書:

校長: