

# 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> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 筍干(切)-泡水 1 公斤	<b>什錦炒寬粉</b> 高麗菜 0.8 公斤 寬粉(K) 0.3 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	<b>炒青江菜</b> 青江菜 3 公斤	<b>冬瓜大骨湯</b> 冬瓜(去皮籽實重) 1.2 公斤 溫體大骨-陸輝 0.3 公斤		熱量： 495大卡 醣類： 62.2 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 25.3 g
餐數 27		全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
11月9日 星期二	燕麥飯	<b>麻油雞</b> 骨腿丁(CAS) 2 公斤 米血切丁(CAS) 0.6 公斤	<b>菜脯蛋</b> 蛋(春明) 2 公斤 碎脯(細) 0.3 公斤	<b>炒蚵白菜</b> 蚵白菜 3 公斤	<b>鮮菇湯</b> 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 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		熱量： 567大卡 醣類： 47.2 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 36.8 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
11月10日 星期三	油麵(4K)	<b>肉燥拌麵</b> 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 1.2 公斤 碎豆輪 0.3 公斤	<b>銀絲卷</b> 銀絲卷小 27 個	<b>炒豆芽菜</b> 豆芽菜 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	<b>四神排骨湯</b> 四神包(小包60g) 1 包 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤 小薏仁 0.1 公斤		熱量： 834大卡 醣類： 133.5 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 38.5 g
餐數 27		全穀雜糧類:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.6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	<b>醬汁魚片</b> 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 27 片	<b>蒜泥白肉</b> 洋蔥(去皮) 0.6 公斤 蒜泥白肉片(福裕) 0.6 公斤 豆芽菜 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜 3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔 0.1 公斤	<b>絲滑豆腐湯</b> 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1 板 溫體大骨-陸輝 0.3 公斤 鴻喜菇 0.1 公斤		熱量： 462大卡 醣類： 59.2 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 33.7 g
餐數 27		全穀雜糧類:3.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
11月12日 星期五	白米飯	<b>油腐滷肉</b> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 非基改三角油腐丁菜洲 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	<b>玉米肉末</b> 玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 0.3 公斤	<b>炒有機鵝白菜</b> 有機鵝白菜 3 公斤	<b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋(春明) 0.3 公斤		熱量： 508大卡 醣類： 57.6 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 26.3 g
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:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7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 14:07

營養師:

午餐秘書:

校長: