

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第12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15日 星期一	白米飯	地瓜滷肉	什錦青花菜	炒蚵白菜	紅豆湯		熱量： 725大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 26.1 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 蕃薯(切大丁) 16 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 碎培根(黑橋牌) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	蚵白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 紅豆 10 公斤 小薏仁 3 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月16日 星期二	紫米飯(紫米3.5K)	茄汁雞丁	春炒年糕	炒油菜	菜頭大骨湯		熱量： 735大卡 醣類： 104.1 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 29.6 g
		胛腿丁(CAS) 42 公斤 洋蔥(去皮) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	大白菜(切半去心) 25 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 18 包 黑輪條(小)(如記) 6 公斤 金針菇 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 20 公斤 溫體大骨-陸輝 5 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
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:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月17日 星期三	白米飯	咖哩肉絲炒飯	茶葉蛋	炒高麗菜	豆腐大骨湯		熱量： 780大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 41.0 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 洋蔥(去皮實重) 6 公斤 美白菇 6 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	水煮蛋 555 粒 水煮蛋(備品) 20 粒 滿包小磨坊(30g)(小包) 6 包 紅茶包小 6 包	高麗菜 20 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆腐茶洲(約4.5K)非基因 5 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 芹菜 1 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
11月18日 星期四	小米飯(小米4K)	椒鹽魚丁	日式油煮	炒青江菜	韓式煲湯		熱量： 780大卡 醣類： 133.6 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 23.9 g
		鯷魚丁(QR)(K) 45 公斤 蕃薯粉(K) 8 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	菜頭(去皮實重) 24 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 柴魚片小(300g) 1 包	青江菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.3 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
11月19日 星期五	白米飯	塔香肉燥	玉米炒蛋	炒有機小松菜	冬菜冬粉湯		熱量： 737大卡 醣類： 80.4 g 脂肪： 30.1 g 蛋白質： 33.8 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 36 公斤 小小豆干丁(榮洲) 12 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	蛋(春明) 33 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	有機小松菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 3 公斤 冬粉(2.5K)中農 1 包 冬菜(K) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2021/11/16 16:29

營養師:

午餐秘書:

校長: