

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 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2公斤 蕃薯(切大丁) 1公斤	什錦青花菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5公斤 杏鮑菇(頭) 0.6公斤 碎培根(黑橋牌) 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 3公斤	紅豆湯 二砂台糖(1K/包) 1包 紅豆 0.6公斤 小薏仁 0.3公斤		熱量：604大卡 醣類：78.0g 脂肪：21.9g 蛋白質：25.8g
餐數 27		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月16日 星期二	紫米飯	茄汁雞丁 胛腿丁(CAS) 2公斤 洋蔥(去皮) 0.5公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3公斤	春炒年糕 大白菜(切半去心) 1公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1包 金針菇 0.3公斤 黑輪條(小)(如記) 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1公斤	炒油菜 油菜 3公斤	菜頭大骨湯 菜頭(去皮實重) 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把 溫體大骨-陸輝 0.3公斤		熱量：511大卡 醣類：65.7g 脂肪：15.9g 蛋白質：26.0g
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份					
11月17日 星期三	白米飯	咖哩肉絲炒飯 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1公斤 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 0.3公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3公斤 美白菇 0.3公斤	茶葉蛋 水煮蛋 27粒	炒高麗菜 高麗菜 1.5公斤 紅蘿蔔 0.3公斤	豆腐大骨湯 豆腐茶洲(約4.5K)非基因 1板 溫體大骨-陸輝 0.3公斤		熱量：587大卡 醣類：71.5g 脂肪：14.8g 蛋白質：41.5g
餐數 27		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
11月18日 星期四	小米飯	椒鹽魚丁 鯧魚丁(QR)(K) 3公斤	日式油煮 菜頭(去皮實重) 1.5公斤 杏鮑菇(頭) 0.6公斤 溫體肉片(小)-陸輝 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤	炒青江菜 青江菜 3公斤	韓式煲湯 黃豆芽 0.6公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.3公斤 鴻喜菇 0.1公斤		熱量：537大卡 醣類：82.8g 脂肪：12.4g 蛋白質：23.3g
餐數 27		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月19日 星期五	白米飯	塔香肉燥 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2公斤 小小豆干丁(榮洲) 0.6公斤	玉米炒蛋 蛋(春明) 2公斤 玉米粒(QR-K) 1公斤	炒有機小松菜 有機小松菜 3公斤	冬菜冬粉湯 肉絲香里 0.3公斤 冬粉(K) 0.1公斤 冬菜(K) 0.1公斤		熱量：615大卡 醣類：55.6g 脂肪：26.5g 蛋白質：36.6g
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1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

營養師:

午餐秘書:

校長:

2021/11/16 16:30