

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第13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22日	11/22校慶補休						
餐數							
11月23日	糙米飯(糙米4K)	針菇蔥燒肉 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 33公斤 洋蔥(去皮實重) 12公斤 金針菇 6公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	紅蘿蔔炒蛋 蛋(春明) 32公斤 紅蘿蔔(去皮) 14公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 6公斤	炒蚵白菜 蚵白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	冬瓜大骨湯 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		熱量： 707大卡 醣類： 89.5g 脂肪： 24.7g 蛋白質： 29.3g
餐數	555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月24日	油麵(84K)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18公斤 豆芽菜 15公斤 洋蔥(去皮實重) 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 6公斤 油蔥酥(小-300g) 2包 韭菜(1.8K/把) 2把 冬蝦 0.3公斤 香菇絲 0.3公斤	蜜汁豆干 非基改黑豆干大丁茶洲(K) 32公斤 滿包小磨坊(10入/袋300g) 1袋	滷水晶餃(*1) 水晶餃(3K/包)約110粒 5包 水晶餃(1斤/包)約28粒 1包	牛蒡雞湯 牛蒡(去皮)-泡水 8公斤 上雞胸丁(CAS) 6公斤 杏鮑菇(頭) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		熱量： 820大卡 醣類： 124.9g 脂肪： 15.9g 蛋白質： 42.0g
餐數	555	全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.1份					
11月25日	五穀米飯(五穀米4K)	海鮮雙拼(炸) 花枝捲(CAS)(30G) 555條 蝦捲(CAS)(30G) 555條 花枝捲(CAS)(30G)備品 20條 蝦捲(CAS)(30G)備品 20條	田園咖哩 洋芋(去皮) 30公斤 洋蔥(去皮) 6公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 6公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1盒	炒萵苣 大陸妹(萵苣) 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	味噌海芽湯 味噌(K) 6公斤 海帶芽(濕) 3公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		熱量： 772大卡 醣類： 102.4g 脂肪： 23.0g 蛋白質： 28.3g
餐數	555	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月26日	白米飯	南瓜滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33公斤 南瓜(去籽實重) 15公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 黑胡椒粒小磨坊(600g) 1盒	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 10盒 蛋(春明) 8公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1公斤 吻仔魚 1公斤		熱量： 741大卡 醣類： 96.6g 脂肪： 24.4g 蛋白質： 32.5g
餐數	555	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2021/11/23 9:07

營養師:

午餐秘書:

校長: