

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
月 日							
餐數							
11月23日 星期二	糙米飯	<b>針菇蔥燒肉</b> 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 2公斤 洋蔥(去皮實重) 0.6公斤 金針菇 0.3公斤	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 蛋(春明) 2公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 0.3公斤	<b>炒蚵白菜</b> 蚵白菜 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： 639大卡 醣類： 65.8g 脂肪： 26.7g 蛋白質： 32.0g
餐數		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月24日 星期三	油麵	<b>什錦炒肉絲</b> 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1公斤 豆芽菜 0.6公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤 韭菜(1.8K/把) 0.3把	<b>蜜汁豆干</b> 非基改黑豆干大丁茶洲(K) 2公斤	<b>滷水晶餃(*1)</b> 水晶餃(1斤/包)約28粒 1包	<b>牛蒡雞湯</b> 牛蒡(去皮)-泡水 0.6公斤 上雞胸丁(CAS) 0.3公斤 杏鮑菇(頭) 0.3公斤		熱量： 838大卡 醣類： 122.3g 脂肪： 17.4g 蛋白質： 45.8g
餐數		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.1份					
11月25日 星期四	五穀米飯	<b>海鮮雙拼(炸)</b> 花枝捲(CAS)(30G) 27條 蝦捲(CAS)(30G) 27條	<b>田園咖哩</b> 洋芋(去皮) 1.5公斤 洋蔥(去皮) 0.3公斤 溫體肉片(小)-陸輝 0.3公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤	<b>炒萵苣</b> 大陸妹(萵苣) 3公斤	<b>味噌海芽湯</b> 味噌(K) 0.3公斤 海帶芽(濕) 0.1公斤		熱量： 593大卡 醣類： 90.8g 脂肪： 18.9g 蛋白質： 15.0g
餐數		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月26日 星期五	白米飯	<b>南瓜滷肉</b> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2公斤 南瓜(去籽實重) 1公斤	<b>拌毛豆莢</b> 毛豆莢冷凍(CAS) 2公斤	<b>炒有機黑葉白菜</b> 有機黑葉白菜 3公斤	<b>翡翠羹湯</b> 翡翠羹(0.3K) 1盒 蛋(春明) 0.3公斤		熱量： 622大卡 醣類： 68.8g 脂肪： 22.9g 蛋白質： 35.2g
餐數		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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 9:08

營養師:

午餐秘書:

校長: