

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第14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29日 星期一	白米飯	<b>洋蔥豬柳</b>	<b>三杯油腐</b>	<b>炒油菜</b>	<b>綠豆燕麥湯</b>		熱量：728大卡 醣類：112.2g 脂肪：17.4g 蛋白質：32.3g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 33公斤 洋蔥(去皮實重) 15公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包	非基改三角油腐丁菜洲 24公斤 百頁(中丁)菜洲 15公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 九層塔 0.3公斤	油菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	二砂台糖(1K/包) 12包 綠豆 9公斤 小薏仁 3公斤 燕麥 3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
11月30日 星期二	紫米飯(紫米3.5K)	<b>泰式檸檬魚</b>	<b>醬燒蘿蔔</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量：743大卡 醣類：104.1g 脂肪：19.8g 蛋白質：34.8g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pe) 555片 水鯊魚片(7-8)(QR)(備)(pe) 30片 洋蔥(去皮實重) 6公斤 泰式酸辣醬(900g) 3罐 冷凍蔥花 1公斤 新鮮檸檬汁(1L) 1罐 碎蒜(0.6K/包) 1包 薑絲(0.6K/包) 1包	菜頭(去皮實重) 24公斤 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 12公斤 杏鮑菇(頭) 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤	蚵白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 9公斤 蛋(春明) 9公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
12月1日 星期三	白米飯	<b>揚州炒飯</b>	<b>清蒸小肉圓</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>貢丸豆腐湯</b>		熱量：752大卡 醣類：97.3g 脂肪：30.1g 蛋白質：21.6g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15公斤 玉米粒(QR-K) 10公斤 洋蔥(去皮實重) 6公斤 碎培根(國產:臺灣) 6公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 油蔥酥(大-600g) 1包	水晶肉圓 555粒 水晶肉圓(備品) 30粒 蒜泥(0.6K/包) 1包 醬油膏(6L) 1桶	高麗菜 18公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 紅蘿蔔 1公斤	貢丸(小)(國產) 6公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4板 芹菜 0.3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.9份					
12月2日 星期四	蕎麥飯(蕎麥1K)	<b>米血滷雞</b>	<b>日式蒸蛋</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量：717大卡 醣類：77.8g 脂肪：27.1g 蛋白質：38.2g
		骨腿丁(CAS) 42公斤 米血切丁(CAS) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	蛋(春明) 30公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 柴魚片大(600g) 1包 玻璃紙(包)50入 1包	菠菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	榨菜絲-不辣 9公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3公斤 美白菇 2公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月3日 星期五	白米飯	<b>豆輪滷豬腳</b>	<b>拌三絲</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		熱量：784大卡 醣類：95.3g 脂肪：29.9g 蛋白質：33.2g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 25公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 18公斤 小豆輪(特小) 6公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	黃豆芽 15公斤 海帶絲 12公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤	有機小松菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	冬瓜(去皮籽實重) 20公斤 小排骨(肉)陸輝 5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6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

2021/11/29 7:50

營養師:

午餐秘書:

校長: