

# 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： 562大卡 醣類： 64.8 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 37.5 g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 2 公斤 洋蔥(去皮實重) 1 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	百頁丁(中丁)榮洲 1 公斤 非基改三角油腐丁榮洲 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	油菜 3 公斤	綠豆 0.5 公斤 小薏仁 0.3 公斤 燕麥 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
11 月 30 日 星期 二	紫 米 飯	<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： 575大卡 醣類： 76.9 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 30.9 g
		水蜜魚片(7-8)(QR)(pe) 27 片 泰式酸辣醬(900g) 1 罐 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 0.6 公斤 杏鮑菇(頭) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	蚵白菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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： 532大卡 醣類： 63.5 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 21.0 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 洋蔥(去皮實重) 0.3 公斤 碎培根(國產:臺灣) 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤	水晶肉圓 27 粒	高麗菜 3 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 貢丸(小)(國產) 0.3 公斤 芹菜 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12 月 2 日 星期 四	蕎 麥 飯	<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： 593大卡 醣類： 48.1 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 41.2 g
		骨腿丁(CAS) 2 公斤 米血切丁(CAS) 1 公斤	蛋(春明) 2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤	菠菜 3 公斤	榨菜絲-不辣 0.5 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1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： 588大卡 醣類： 55.2 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 32.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 1.5 公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.6 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	有機小松菜 3 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1 公斤 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3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

2021/11/29 7:55

營養師:

午餐秘書:

校長: