

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第15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
12月6日 星期一	白米飯	壽喜燒	珍珠丸子(*1)	炒萵苣	豆薯排骨湯		熱量： 715大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 25.7 g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 33 公斤 洋蔥(去皮) 12 公斤 金針菇 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包	珍珠丸子(25g)國產 555 粒 珍珠丸子(25g)國產(備品) 20 粒	大陸妹(萵苣) 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆薯(去皮實重) 17 公斤 小排骨(肉)陸輝 5 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
12月7日 星期二	燕麥飯(燕麥4K)	椒鹽魚丁	海結滷豆干	炒高麗菜	火鍋湯		熱量： 724大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 25.9 g
		鯧魚丁(QR)(K) 45 公斤 蕃薯粉(K) 8 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 胡椒鹽小磨坊(600g) 庫存	小豆干(1/4非基改) 20 公斤 海帶結 10 公斤 熟花生 3 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包	高麗菜 38 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 15 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 黑輪條(小)(如記) 6 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份					
12月8日 星期三	紅麵線(24K)	肉羹	麵線糊湯	炒油菜	鮮肉包		熱量： 737大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 23.0 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 香菜(150g/把) 2 把 香菇絲 0.3 公斤	新鮮竹筍絲 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 金針菇 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜泥(0.6K/包) 1 包 冬蝦 0.3 公斤	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮肉包大奇美(60g) 555 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 20 個		
餐數 555		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
12月9日 星期四	小米飯(小米4K)	韓式雞丁	馬鈴薯煎蛋	炒菠菜	韓式煲湯		熱量： 738大卡 醣類： 88.9 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 33.9 g
		骨腿丁(CAS) 39 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 10 包 洋蔥(去皮) 9 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 韓式辣醬(3K) 庫存	蛋(春明) 30 公斤 洋芋(去皮實重) 13 公斤 玉米粒(CAS)(1K/包) 3 公斤 紅蘿蔔 3 公斤	菠菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.3 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月10日 星期五	白米飯	冬瓜滷肉	玉米肉末	炒有機鵝白菜	柴魚豆腐湯		熱量： 751大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 27.9 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 冬瓜(去皮籽實重) 15 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 6 公斤	有機鵝白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆腐柴洲(約4.5K)非基因 4 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 豆腐柴洲(約1K)盒裝非基因 3 盒 柴魚片大(600g) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1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

2021/12/7 9:17

營養師:

午餐秘書:

校長: