

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： 591大卡 醣類： 69.2 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 25.7 g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 2 公斤 洋蔥(去皮) 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤	珍珠丸子(25g)國產 27 粒	大陸妹(萵苣) 2.5 公斤	豆薯(去皮實重) 1 公斤 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12月7日 星期二	燕麥飯	椒鹽魚丁	海結滷豆干	炒高麗菜	火鍋湯		熱量： 552大卡 醣類： 72.1 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 26.1 g
		鯧魚丁(QR)(K) 2.5 公斤	小豆干(1/4非基改) 1.2 公斤 海帶結 0.6 公斤 熟花生 0.2 公斤 紅蘿蔔 0.2 公斤	高麗菜 2.5 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 貢丸(小)(國產) 0.3 公斤 黑輪條(小)(如記) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.1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					
12月8日 星期三	紅麵線	肉羹	麵線糊湯	炒油菜	鮮肉包		熱量： 594大卡 醣類： 84.1 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 20.7 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	新鮮竹筍絲 0.3 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 金針菇 0.2 公斤	油菜 2.5 公斤	鮮肉包大奇美(60g) 27 個		
餐數 27		全穀雜糧類:4.9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:1.5份					
12月9日 星期四	小米飯	韓式雞丁	馬鈴薯煎蛋	炒菠菜	韓式煲湯		熱量： 624大卡 醣類： 62.6 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 34.3 g
		骨腿丁(CAS) 2 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1 包 洋蔥(去皮) 1 公斤	蛋(春明) 2 公斤 洋芋(去皮實重) 0.5 公斤 玉米粒(CAS)(1K/包) 0.2 公斤 紅蘿蔔 0.2 公斤	菠菜 2.5 公斤	黃豆芽 0.3 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.2 公斤 鴻喜菇 0.2 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1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： 618大卡 醣類： 73.3 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 30.2 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 冬瓜(去皮籽實重) 0.5 公斤	玉米粒(QR-K) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 0.3 公斤	有機鵝白菜 2.5 公斤	豆腐柴洲(約4.5K)非基因 1 板 溫體大骨-陸輝 0.2 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9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

2021/12/7 9:19

營養師:

午餐秘書:

校長: