

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第16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13日 星期一	白米飯	東坡扣肉	蘿蔔炒肉絲	炒高麗菜	翡翠羹湯		熱量： 725大卡 醣類： 93.4 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 31.6 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 筍干(切)-泡水 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	菜頭(去皮實重) 30 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 8 公斤 紅蘿蔔 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 蝦米 0.3 公斤	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	翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋(春明) 9 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1 公斤 吻仔魚 1 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月14日 星期二	紫米飯(紫米3.5k)	香酥旗魚排(炸)	鐵板豆腐	炒油菜	結頭玉米湯		熱量： 711大卡 醣類： 106.2 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 30.1 g
		旗魚排(卡好)(CAS) 555 片 旗魚排(卡好)(CAS)備品 20 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐(約4.5K)非基因 9 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 黑胡椒醬台鹽(3K) 1 罐	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(去皮) 18 公斤 冷凍玉米塊(CAS-3k/包-k) 9 公斤 溫體大骨-陸輝 3 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月15日 星期三	白米飯	府城虱目魚粥	酸菜炒肉片	炒萵苣	刈包		熱量： 748大卡 醣類： 108.2 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 26.5 g
		虱目魚柳(QR)(600g/包) 18 包 高麗菜 18 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 虱目魚丸(CAS) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	溫體肉片(小)-陸輝 24 公斤 酸菜絲(醃漬品) 18 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大陸妹(萵苣) 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	刈包(小)(43g) 555 個 刈包(小)(43g)(備品) 20 個		
餐數 555		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月16日 星期四	五穀米飯(五穀米4k)	馬鈴薯紅燒肉	玉米炒蛋	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 781大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 32.4 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 洋芋(去皮實重) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 32 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	蚵白菜 38 公斤 薑絲(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:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
12月17日 星期五	白米飯	瓜仔雞	拌三絲	炒有機小松菜	福氣湯圓		熱量： 728大卡 醣類： 108.0 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 27.6 g
		骨腿丁(CAS) 42 公斤 花瓜 9 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 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 蒜仁(0.6K/包) 1 包	小湯圓(桂)(1斤) 14 盒 包心粉圓(600G) 6 包 二砂台糖(箱)20包 1 箱		
餐數 555		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4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

2021/12/13 8:46

營養師:

午餐秘書:

校長: