

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： 649大卡 醣類： 71.3 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 34.0 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 筍干(切)-泡水 1 公斤	菜頭(去皮實重) 2 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔 0.1 公斤	高麗菜 3 公斤	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤 吻仔魚 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12 月 14 日 星期 二	紫 米 飯	香酥旗魚排(炸)	鐵板豆腐	炒油菜	結頭玉米湯		熱量： 573大卡 醣類： 74.6 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 28.7 g
		旗魚排(卡好)(CAS) 27 片	豆腐(約4.5K)非基因 1 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤	油菜 3 公斤	結頭菜(去皮) 1 公斤 冷凍玉米塊(CAS-3k/包-K) 0.5 公斤 溫體大骨-陸輝 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0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 15 日 星期 三	鹹 粥	府城虱目魚粥	酸菜炒肉片	炒萵苣	刈包		熱量： 643大卡 醣類： 88.6 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 25.2 g
		虱目魚柳(QR)(600G/包) 1 包 高麗菜 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 虱目魚丸(CAS) 0.3 公斤	溫體肉片(小)-陸輝 1.2 公斤 酸菜絲 1 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	刈包(小)(43g) 27 個		
餐數 27		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12 月 16 日 星期 四	五 穀 米 飯	馬鈴薯紅燒肉	玉米炒蛋	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 682大卡 醣類： 72.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 35.3 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 洋芋(去皮實重) 1 公斤	蛋(春明) 2 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	蚵白菜 3 公斤	榨菜絲-不辣 0.6 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.9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:1.5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： 602大卡 醣類： 60.7 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 34.5 g
		骨腿丁(CAS) 3 公斤 花瓜 0.5 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	有機小松菜 3 公斤	小湯圓(桂)(1斤) 1 盒		
餐數 27		全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1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 8:48

營養師:

午餐秘書:

校長: