

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第18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 27 日 星期 一	白 米 飯	<b>花生滷豬腳</b>	<b>香炒海茸</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>菜頭大骨湯</b>		熱量： 733大卡 醣類： 98.2 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 27.5 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 25 公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 20 公斤 熟花生 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	海茸 30 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 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) 18 公斤 溫體大骨-陸輝 5 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 555		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
12 月 28 日 星期 二	紫 米 飯 (紫米3.5K)	<b>薑母燒雞</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>冬瓜西米露</b>		熱量： 769大卡 醣類： 97.5 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 32.3 g
		骨腿丁(CAS) 45 公斤 高麗菜 15 公斤 美白菇 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 32 公斤 紅蘿蔔(去皮) 14 公斤 玉米粒(CAS)(1K/包) 6 公斤	有機小松菜 38 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	冬瓜塊小(0.6K/塊) 15 塊 二砂台糖(1K/包) 5 包 西谷米 5 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3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 29 日 星期 三	白 米 飯	<b>培根玉米炒飯</b>	<b>培根玉米炒飯1</b>	<b>麥克雞塊(*2)</b>	<b>四神湯</b>		熱量： 721大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 27.1 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 18 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 碎培根(國產:臺灣) 6 公斤 洋蔥(去皮實重) 3 公斤	高麗菜 12 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	麥克雞塊(CAS)(K) 30 公斤	小排骨(肉)陸輝 8 公斤 四神包(小包60g) 6 包 小薏仁 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 雪蓮子 0.6 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
12 月 30 日 星期 四	小 米 飯 (小米1K)	<b>咖哩肉丸子</b>	<b>拌毛豆莢</b>	<b>炒油菜</b>	<b>玉米濃湯</b>		熱量： 775大卡 醣類： 111.8 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 34.1 g
		獅子頭(CAS)(粒) 555 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒 洋芋(去皮) 12 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	毛豆莢冷凍(CAS) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒小磨坊(600g) 1 盒	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 8 公斤 蛋(春明) 5 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 玉米濃湯粉(1K) 2 包 玉米醬(大-3K) 2 罐 三色豆(CAS-1K/包) 1 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
月							
日							
餐數							

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

2021/12/24 15:54

營養師:

午餐秘書:

校長: