

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第19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
1 月 3 日 星期 一	白 米 飯	泰式打拋豬	香炒米粉	炒青江菜	結頭魚丸湯		熱量： 745大卡 醣類： 104.7 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 25.4 g
		溫體絞肉(粗瘦)陸輝 30 公斤 蕃茄 6 公斤 非基改小小豆干丁菜洲 6 公斤 泰式酸辣甜雞醬(900g) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 九層塔 0.3 公斤	高麗菜 18 公斤 新竹米粉細(K) 10 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 冬蝦 0.3 公斤	青江菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(去皮) 18 公斤 虱目魚丸(CAS) 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 555		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
1 月 4 日 星期 二	五 穀 米 飯 (五 穀 米 4K)	香酥魚排	洋蔥肉絲	炒萵苣	味噌海芽湯		熱量： 759大卡 醣類： 113.9 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 26.6 g
		虱目魚排(60g)(QR)片 555 片 虱目魚排(60g)(QR)備品 30 片	洋蔥(去皮) 25 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 13 公斤 杏鮑菇(頭) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	大陸妹(萵苣) 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 海帶芽(濕) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 555		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
1 月 5 日 星期 三	油 麵 (8K)	肉燥拌麵	銀絲卷	炒豆芽菜	牛蒡雞湯		熱量： 815大卡 醣類： 125.4 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 37.3 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 21 公斤 碎豆輪 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	銀絲卷(小)奇美 555 個 銀絲卷(小)奇美備品 20 個	豆芽菜 18 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	牛蒡(去皮)-泡水 9 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 杏鮑菇(頭) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:2.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
1 月 6 日 星期 四	小 米 飯 (小 米 4K)	瓜仔雞	玉米肉末	炒油菜	柴魚豆腐湯		熱量： 723大卡 醣類： 96.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 31.0 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	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	油菜 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 豆腐菜洲(約1K)盒裝非基因 3 盒 柴魚片大(600g) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1 月 7 日 星期 五	白 米 飯	梅干燒肉片	蕃茄炒蛋	炒有黑葉白菜	冬瓜大骨湯		熱量： 759大卡 醣類： 93.6 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 31.7 g
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 33 公斤 筍干(切) 15 公斤 梅乾菜(切) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 32 公斤 蕃茄(QR) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	有機黑葉白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 21 公斤 溫體大骨-陸輝 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6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

2021/12/30 16:51

營養師:

午餐秘書:

校長: