

# 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	<b>泰式打拋豬</b>	<b>香炒米粉</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>結頭魚丸湯</b>		熱量： 507大卡 醣類： 81.7 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 16.3 g
		<small>溫體絞肉(粗瘦)陸輝</small> 2 公斤 蕃茄 0.3 公斤 <small>非基改小小豆干丁菜洲</small> 0.3 公斤	高麗菜 1 公斤 新竹米粉細(K) 0.6 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	青江菜 3 公斤	結頭菜(去皮) 1 公斤 虱目魚丸(CAS) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
1 月 4 日 星期 二	五 穀 米 飯	<b>香酥魚排</b>	<b>洋蔥肉絲</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>味噌海芽湯</b>		熱量： 519大卡 醣類： 79.3 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 21.4 g
		<small>虱目魚排(60g)(QR)片</small> 27 片	洋蔥(去皮) 1.5 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 0.6 公斤 杏鮑菇(頭) 0.3 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	味噌(K) 0.3 公斤 海帶芽(濕) 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:2.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
1 月 5 日 星期 三	油 麵	<b>肉燥拌麵</b>	<b>銀絲卷</b>	<b>炒豆芽菜</b>	<b>牛蒡雞湯</b>		熱量： 870大卡 醣類： 132.2 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 43.6 g
		<small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 1.5 公斤 碎豆輪 0.3 公斤	銀絲卷(小)奇美 27 個	豆芽菜 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	牛蒡(去皮)-泡水 0.6 公斤 上雞胸丁(CAS) 0.3 公斤 杏鮑菇(頭) 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:2.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.7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	<b>瓜仔雞</b>	<b>玉米肉末</b>	<b>炒油菜</b>	<b>柴魚豆腐湯</b>		熱量： 518大卡 醣類： 60.0 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 26.7 g
		胛腿丁(CAS) 2 公斤 花瓜 0.5 公斤	玉米粒(QR-K) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 <small>溫體絞肉(粗)陸輝</small> 0.3 公斤	油菜 3 公斤	封口袋豆腐(1.2kg)非基因萊洲 1 盒		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
1 月 7 日 星期 五	白 米 飯	<b>梅干燒肉片</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>炒有黑葉白菜</b>	<b>冬瓜大骨湯</b>		熱量： 560大卡 醣類： 50.7 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 32.0 g
		<small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 2 公斤 筍干(切) 0.6 公斤 梅乾菜(切) 0.1 公斤	蛋(春明) 2 公斤 蕃茄(QR) 1 公斤	有機黑葉白菜 3 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1 公斤 溫體大骨-陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.0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

2021/12/30 16:52

營養師:

午餐秘書:

校長: