

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第20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10日 星期一	白米飯	海結滷肉	蕃茄炒蛋	炒萵苣	菜頭大骨湯		熱量：710大卡 醣類：90.1g 脂肪：25.0g 蛋白質：28.6g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33公斤 海帶結 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K) 1包	蛋(春明) 30公斤 蕃茄(QR) 15公斤 蔥(0.5K/把) 1把 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	大陸妹(萵苣) 38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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
1月11日 星期二	紫米飯(紫米3.5K)	薑燒魚片	三杯黑豆干	炒油菜	紫米甜湯		熱量：708大卡 醣類：103.1g 脂肪：16.4g 蛋白質：36.8g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 555片 水鯊魚片(7-8)(QR)(備) 30片 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包	非基改黑豆干丁(1切12) 24公斤 杏鮑菇(頭) 15公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤 九層塔 0.3公斤	油菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	二砂台糖(1K/包) 12包 小薏仁 6公斤 紫米 6公斤 燕麥 3公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8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12日 星期三	白米飯	豬柳菇菇燜飯	日式關東煮	炒高麗菜(燜飯用)	酸菜豬血湯		熱量：774大卡 醣類：115.9g 脂肪：20.4g 蛋白質：30.7g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 24公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 美白菇 3公斤 鴻喜菇 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 蝦米 0.3公斤 香菇絲 0.3公斤	菜頭(去皮實重) 15公斤 米血切丁(CAS) 9公斤 貢丸(小)(國產) 9公斤 黑輪條(小)(如記) 9公斤 柴魚片小(300g) 1包	高麗菜 18公斤 木耳(切絲) 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豬血 18公斤 酸菜絲 6公斤 溫體大骨-陸輝 3公斤 韭菜(1.8K/把) 1把		
餐數	555	全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份					
1月13日 星期四	燕麥飯(燕麥4K)	校園滷雞翅	田園咖哩	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量：753大卡 醣類：102.1g 脂肪：24.6g 蛋白質：29.0g
		雞翅(W6)(QR) 555支 雞翅(W6)(QR)(備品) 20支 滷包小磨坊(30g)(小包) 5包 紅茶包小 5包 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.3K) 1包	洋芋(去皮) 29公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 6公斤 洋蔥(去皮) 5公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1盒	蚵白菜 38公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 9公斤 蛋(春明) 9公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
1月14日 星期五	白米飯	蒜泥白肉	麻婆豆腐	炒有機小松菜	南瓜排骨湯		熱量：723大卡 醣類：107.4g 脂肪：18.5g 蛋白質：31.3g
		蒜泥白肉片(福裕) 33公斤 豆芽菜 12公斤 小黃瓜 3公斤 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	豆腐榮洲(約4.5K)非基因 8板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 6公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3公斤 豆瓣醬大(3K) 1桶	有機小松菜 38公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	南瓜(去籽實重) 21公斤 小排骨(肉)陸輝 5公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2022/1/10 7:48

營養師:

午餐秘書:

校長: