

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： 499大卡 醣類： 48.6 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 27.6 g
		<small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)</small> 2 公斤 海帶結 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 蕃茄(QR) 1 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	菜頭(去皮實重) 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:3.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
1 月 11 日 星期 二	紫 米 飯	薑燒魚片	三杯黑豆干	炒油菜	紫米甜湯		熱量： 589大卡 醣類： 87.6 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 34.1 g
		<small>水鯊魚片(7-8)(QR)(pe)</small> 27 片	<small>非基改黑豆干丁(1切12)</small> 1.5 公斤 杏鮑菇(頭) 0.6 公斤	油菜 3 公斤	二砂台糖(1K/包) 1 包 小薏仁 0.3 公斤 紫米 0.3 公斤 燕麥 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7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： 482大卡 醣類： 68.0 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 28.7 g
		<small>溫體豬柳(陸輝)(臺灣)</small> 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 鴻喜菇 0.3 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 米血切丁(CAS) 0.5 公斤 貢丸(小)(國產) 0.5 公斤 黑輪條(小)(如記) 0.5 公斤	高麗菜 1 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	豬血 1 公斤 溫體大骨-陸輝 0.3 公斤 酸菜絲 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
1 月 13 日 星期 四	燕 麥 飯	校園滷雞翅	田園咖哩	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 490大卡 醣類： 59.3 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 24.7 g
		雞翅(W6)(QR) 27 支	洋芋(去皮) 1.5 公斤 洋蔥(去皮) 0.3 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	蚵白菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋(春明) 0.6 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7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： 431大卡 醣類： 56.3 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 30.3 g
		蒜泥白肉片(福裕) 2 公斤 豆芽菜 0.6 公斤 小黃瓜 0.3 公斤	豆腐(約4.5K)非基因 1 板 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 0.3 公斤	有機小松菜 3 公斤	南瓜(去籽實重) 1.2 公斤 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7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 7:49

營養師:

午餐秘書:

校長: