

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第21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 17 日 星期 一	白 米 飯	<b>馬鈴薯紅燒肉</b>	<b>芹香什錦</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>海芽魚干湯</b>		熱量： 702大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 27.3 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 33 公斤 洋芋(去皮實重) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	西芹菜(去頭葉) 21 公斤 杏鮑菇(頭) 14 公斤 溫體肉片(小)一陸輝 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	高麗菜 38 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	溫體大骨一陸輝 6 公斤 海帶芽(濕) 3 公斤 小魚干 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 555		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2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 18 日 星期 二	五 穀 米 飯 (五 穀 米 4K)	<b>彩頭燒雞</b>	<b>玉米炒蛋</b>	<b>炒有機鵝白菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 780大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 34.5 g
		骨腿丁(CAS) 42 公斤 菜頭(去皮實重) 12 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 32 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	有機鵝白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜絲-不辣 9 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3 公斤 美白菇 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1 月 19 日 星期 三	紅 麵 線 (24K)	<b>肉羹</b>	<b>麵線糊湯</b>	<b>滷魷魚丸</b>	<b>清蒸小肉圓</b>		熱量： 740大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 21.4 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 香菜(150g/把) 2 把 香菇絲 0.3 公斤	脆筍絲 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜泥(0.6K/包) 1 包 冬蝦 0.3 公斤	魷魚丸CAS 15 公斤 滷包30g 5 包	水晶肉圓 555 粒 水晶肉圓(備品) 20 粒 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(庫存)		
餐數 555		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份					
1 月 20 日 星期 四	紫 米 飯 (紫 米 3.5K)	<b>鹽蔥肉片</b>	<b>四寶干丁</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>結頭排骨湯</b>		熱量： 750大卡 醣類： 92.1 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 36.2 g
		溫體肉片(小)-陸輝 36 公斤 豆芽菜 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	非基改小小豆干丁榮洲 25 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤	大陸妹(萵苣) 38 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(去皮實重) 17 公斤 小排骨(肉)陸輝 5 公斤 香菜(150g/把) 2 把 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1 月 21 日 星期 五	寒 假 開 始 囉 ~						熱量： 88大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數 555		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2022/1/13 16:20

營養師:

午餐秘書:

校長: