

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	馬鈴薯紅燒肉	芹香什錦	炒高麗菜	海芽魚干湯		熱量： 588大卡 醣類： 70.1 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 28.8 g
		<small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)</small> 2 公斤 洋芋(去皮實重) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	<small>西芹菜(去頭葉)</small> 1 公斤 <small>杏鮑菇(頭)</small> 0.6 公斤 <small>溫體肉片(小)一陸輝</small> 0.3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	高麗菜 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	<small>溫體大骨一陸輝</small> 0.3 公斤 小魚干 0.1 公斤 海帶芽(濕) 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8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 18 日 星期 二	五 穀 米 飯	彩頭燒雞	玉米炒蛋	炒有機鵝白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 620大卡 醣類： 65.3 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 32.0 g
		<small>胛腿丁(CAS)</small> 2 公斤 菜頭(去皮實重) 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤	有機鵝白菜 3 公斤	榨菜絲-不辣 0.6 公斤 <small>溫體肉絲(細)-陸輝</small> 0.3 公斤 美白菇 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
1 月 19 日 星期 三	紅 麵 線	肉羹	麵線糊湯	炒萵苣	清蒸小肉圓		熱量： 606大卡 醣類： 83.2 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 17.8 g
		<small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	木耳(切絲) 0.3 公斤 脆筍絲 0.3 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	水晶肉圓 27 粒		
餐數 27		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.6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	鹽蔥肉片	四寶干丁	炒油菜	結頭排骨湯		熱量： 623大卡 醣類： 63.7 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 34.6 g
		<small>溫體肉片(小)一陸輝</small> 2 公斤 豆芽菜 0.6 公斤	非基改小小豆干丁榮洲 1.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 0.3 公斤	油菜 3 公斤	結頭菜(去皮實重) 1 公斤 小排骨(肉)陸輝 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5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 21 日 星期 五	寒 假 開 始 囉 ~						
餐數		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 15:26

營養師:

午餐秘書:

校長: