

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第2週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析						
								醣類(g)	主食類					
9月5日 星期一	白米飯	泡菜肉片		冬瓜甕	胡蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	鮮菇湯	醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6				
		前腿小肉片*溫	42Kg	冬瓜(大丁)	36Kg	雞蛋(kg)	27Kg				大陸妹(切段)	40Kg	金針菇	6Kg
		洋蔥(大丁)	9Kg	肉羹(慶豐)	6Kg	胡蘿蔔(切絲)	15Kg				蒜末	0.3Kg	大骨*溫	5Kg
		大白菜(切片)	8Kg	生香菇(切)	2.5Kg	青蔥(珠)	1Kg						非基改豆皮	1.8Kg
		韓式泡菜	6Kg	木耳絲	1Kg								鴻喜菇	0.6Kg
		青蔥(切段)	0.6Kg					薑絲	0.3Kg					
餐數	559													
9月6日 星期二	小米飯	麻油雞丁		洋蔥炒培根	蔥燒豆腐	炒空心菜	南瓜排骨湯	醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6				
		骨髓(骨髓丁CAS)	51Kg	洋蔥(大丁)	30Kg	粗豆腐(尺四)5K	9盤				空心菜(切段)	40Kg	南瓜(大丁)	28Kg
		高麗菜(切片)	10Kg	彩椒(大丁)	6Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫)	9Kg				蒜末	0.5Kg	小排骨*溫	6Kg
		杏鮑菇(切塊)	6Kg	碎培根(台灣)	5Kg	洋蔥(大丁)	5Kg						薑絲	0.3Kg
		薑片	0.3Kg	青蔥(珠)	0.5Kg	青蔥(切段)	0.6Kg							
				蒜末	0.5Kg									
餐數	559													
9月7日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯		蔥燒豬柳	柴香烏龍米血	炒青江菜	酸辣湯	醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5				
		蝦仁(Q)	12Kg	豆干片*榮洲	16Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)	27Kg				青江菜(切段)	40Kg	豬血(切絲)	9Kg
		雞蛋(kg)	12Kg	高麗菜(粗絲)	15Kg	米血切丁(CAS)	18Kg				蒜末	0.5Kg	脆筍絲(醃)	6.5Kg
		洋蔥(大丁)	6.5Kg	前腿豬柳*溫	12Kg	滷包	4個						雞蛋(kg)	6.5Kg
		三色豆(CAS)	4Kg	青蔥(切段)	0.6Kg	蒜仁	0.3Kg						前腿肉絲*溫	3Kg
								粗豆腐(尺四)5K	2盤					
								木耳絲	1Kg					
								胡蘿蔔(切絲)	1Kg					
餐數	559													
9月8日 星期四	五穀飯	清蒸魚片		滷阿給	黃瓜什錦	炒有機高麗菜	玉米濃湯	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5				
		鯊魚(切片*Q)	559片	黃金豆腐(約42g*個)	559個	胡瓜(切片)	33Kg				有機高麗菜(片)	40Kg	馬鈴薯(小丁)	12Kg
		鯊魚(切片*Q)素	15片	黃金豆腐(約42g*個)備	15個	貢丸(切片*台灣)	6.5Kg				胡蘿蔔(切絲)	1Kg	玉米粒(Q)	8.5Kg
		青蔥(切段)	0.5Kg	滷包	3個	金針菇	4Kg				蒜末	0.3Kg	洋蔥(中丁)	6.5Kg
		薑絲	0.3Kg			胡蘿蔔(切片)	2Kg						雞蛋(kg)	6.5Kg
				木耳絲	1Kg			玉米濃湯粉(1K)	2包					
								胡蘿蔔(小丁)	1.5Kg					
餐數	559													
月														
日														

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉