

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第5週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜					湯	水果	營養分析			
		主菜	主菜	副菜	青菜	湯			醣類(g)	主食類		
9月26日 星期一	白米飯	三杯肉丁	嫩炒海帶根	洋蔥炒蛋	炒油菜	冬瓜薑絲湯			醣類(g)	主食類	6	
		前腿肉丁*溫 35Kg 杏鮑菇(頭切塊) 12Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 薑片 0.3Kg	海帶根 27Kg 前腿肉絲*溫 10Kg 薑絲 0.3Kg	雞蛋(kg) 24Kg 洋蔥(切絲) 20Kg 青蔥(珠) 0.6Kg	油菜(切段) 32Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(中丁) 23Kg 小排骨肉多*溫 7Kg 薑絲 0.5Kg		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			
餐數	559											
9月27日 星期二	胚芽飯	香滷豬排	魚香豆腐	小瓜炆鮮菇	炒高麗菜	南瓜養生湯			醣類(g)	主食類	6	
		讀成生鮮帶骨豬排(Q)70g 559片 讀成生鮮帶骨豬排(Q)70g 備 15片 滷包 2個 青蔥(切段) 0.3Kg 薑片 0.3Kg	粗豆腐(小丁尺四)5K 10盤 豬絞肉(粗絞肉*溫) 8Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.3Kg	小黃瓜(切片) 20Kg 杏鮑菇(頭切片) 8Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 0.5Kg	高麗菜(切片) 33Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	南瓜(中丁) 17Kg 大骨*溫 5Kg 金針菇 3Kg 薑片 0.3Kg		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			
餐數	559											
9月28日 星期三	炒烏龍	日式炒烏龍	培根綠花椰	條紋饅頭	炒大陸妹	味噌豆腐湯			醣類(g)	主食類	5.5	
		小烏龍麵 70Kg 大白菜(切片) 15Kg 前腿肉絲*溫 10Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 魚板片(國產) 3Kg 生香菇(切) 2.5Kg 青蔥(珠) 0.6Kg	冷凍青花菜(CAS) 36Kg 碎培根(黑橋) 4Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蒜末 0.5Kg	條紋饅頭(南山) 559個 條紋饅頭(南山)備 15個	大陸妹(切段) 33Kg 蒜末 0.4Kg	粗豆腐(小丁尺四)5K 5盤 味噌(3K*盒) 1盒 柴魚片(600g/包) 1包 乾海芽 0.3Kg		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			
餐數	559											
9月29日 星期四	五穀飯	香酥油甘魚	野菜燒丸子	黃瓜彩繪	炒有機小松菜	愛玉花粉籽			醣類(g)	主食類	5.5	
		油甘魚片(100片*CAS)60g 559片 油甘魚片(100片*CAS)備 15片	獅子頭(30g*CAS) 559個 大白菜(切片) 21Kg 獅子頭(30g*CAS)備 15個 胡蘿蔔(切片) 1.5Kg 木耳絲 0.8Kg 蒜仁 0.2Kg	胡瓜(切片) 33Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 金針菇 3Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 0.5Kg	有機小松菜(切段) 33Kg 蒜末 0.4Kg	愛玉(5K*包)榮 6包 山粉圓 1.5Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 1瓶		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			
餐數	559											
9月30日 星期五	白米飯	咖哩雞丁	恰恰魚排	絲瓜燴金針	蒜香青花菜	蘿蔔豚骨湯			醣類(g)	主食類	5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg 馬鈴薯(中丁) 10Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 胡蘿蔔(中丁) 3Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	虱目魚排CAS(拾拾*30g) 559片 虱目魚排CAS(拾拾*30g)備 15片	絲瓜(切片) 30Kg 金針菇 12Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 枸杞 0.2Kg 蝦米 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 35Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 20Kg 小排骨肉多*溫 5Kg		85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	559											

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