

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第6週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
10月3日 星期一	白米飯	飄香肉燥	碳烤香腸	日式關東煮	炒油菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 30Kg	香腸(CAS*條) 559條	白蘿蔔(中丁) 18Kg	油菜(切段) 30Kg	馬鈴薯(小丁) 12Kg	醣類(g)	92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		豆干丁*榮洲 15Kg	香腸(CAS*條)備 10條	小四角油豆腐丁(Kg*榮) 10Kg	蒜末 0.4Kg	雞蛋(kg) 7.5Kg	脂肪(g)	20.9	蔬菜類	2.5
		碎瓜 5Kg		新鮮玉米(切段) 10Kg		玉米粒(Q) 6Kg	蛋白質(g)	32.6	水果類	0
		油蔥酥(600g) 1包		米血切丁(CAS) 8Kg		洋蔥(小丁) 6Kg	熱量(大卡)	688.5	奶類	0
餐數	559									
10月4日 星期二	五穀飯	彩椒雞丁	香菇蒸蛋	蟹黃燒賣	炒蚵仔白菜	胡瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		骨髓(骨髓丁CAS) 39Kg	雞蛋(kg) 30Kg	蟹黃燒賣(20g*奇美CAS) 559個	蚵仔白菜(切段) 30Kg	胡瓜(大丁) 18Kg	醣類(g)	97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		洋蔥(中丁) 10Kg	生香菇(切) 3Kg	蟹黃燒賣(20g*奇美CAS)備 10個	薑絲 0.4Kg	小排骨*陸輝 6Kg	脂肪(g)	20.9	蔬菜類	1.5
		彩椒(大丁) 3Kg	魚板絲(國產) 3Kg			薑絲 0.5Kg	蛋白質(g)	33.1	水果類	0
		青蔥(切段) 0.5Kg					熱量(大卡)	710.5	奶類	0
餐數	559									
10月5日 星期三	白米飯	什錦肉羹	花生米血糕	黑椒毛豆莢	炒大陸妹	肉羹湯		醣類(g)	主食類	5.5
		肉羹(慶豐) 18Kg	米血-48切(榮) 559片	毛豆莢(CAS) 24Kg	大陸妹(切段) 30Kg	大白菜(切片) 27Kg	醣類(g)	90	豆魚肉蛋類	2.7
		前腿肉絲*溫 10Kg	米血-48切(榮)備 10片	粗粒黑胡椒(KG) 0.3Kg	蒜末 0.4Kg	生香菇(切) 2Kg	脂肪(g)	20.6	蔬菜類	1.5
		雞蛋(kg) 8.5Kg	花生粉(KG) 3Kg	蒜末 0.3Kg		芹菜(珠) 0.6Kg	蛋白質(g)	31.4	水果類	0
		脆筍絲(醃) 6Kg	香菜 0.2Kg			蒜泥 0.5Kg	熱量(大卡)	671	奶類	0
餐數	559									
10月6日 星期四	燕麥飯	虱目魚排	蒲瓜鮮魷	蒙古烤肉	有機白莧菜	竹筍排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		虱目魚排(60g*Q)利安鑫 559片	蒲瓜(切片) 28Kg	高麗菜(切片) 27Kg	有機白莧菜(切段) 30Kg	鮮筍(切絲) 18Kg	醣類(g)	92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		虱目魚排(60g*Q)利安鑫備 10片	水發魷魚 5Kg	金針菇 5Kg	蒜末 0.5Kg	中骨*陸輝 5Kg	脂肪(g)	23.6	蔬菜類	2.8
			杏鮑菇(切片) 5Kg	前腿肉片*溫 5Kg			蛋白質(g)	35.4	水果類	0
			胡蘿蔔(切片) 4.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 3Kg			熱量(大卡)	724	奶類	0
餐數	559									
10月7日 星期五	白米飯	香滷雞翅	塔香海草	五福臨門	炒高麗菜	冬瓜魚丸湯		醣類(g)	主食類	6
		雞翅(cas)醃 559支	海草(切小段) 27Kg	玉米粒(Q) 25Kg	高麗菜(切片) 32Kg	冬瓜(中丁) 21Kg	醣類(g)	100	豆魚肉蛋類	2.5
		雞翅(cas)醃備 10支	前腿肉絲*溫 5Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 5Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	小虱目魚丸(Q) 5Kg	脂肪(g)	19.5	蔬菜類	2.4
			胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg	馬鈴薯(小丁) 4Kg	蒜末 0.3Kg	薑絲 0.5Kg	蛋白質(g)	31.5	水果類	0
			九層塔 0.3Kg	胡蘿蔔(小丁) 3Kg			熱量(大卡)	701.5	奶類	0
餐數	559									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: