

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第7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
月 日								
10 月 11 日 星期 二	白 米 飯	古早味肉燥 豬絞肉(絞肉*溫) 38Kg 洋蔥(中丁) 7Kg 碎豆干丁*榮洲 7Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥(珠) 0.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	田園四色 馬鈴薯(小丁) 12Kg 玉米粒(Q) 9Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 5Kg 胡蘿蔔(小丁) 4.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	蝦香蒲瓜 蒲瓜(大丁) 31Kg 金針菇 1.5Kg 美白菇 1Kg 木耳絲 0.6Kg 蒜末 0.3Kg 蝦皮 0.2Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 30Kg 蒜末 0.3Kg	海芽蛋花湯 洗選蛋 7Kg 大骨*溫 3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	履歷 黑豆奶	醣類： 114.1 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 35.1 g 熱量： 604大卡
餐數 540								
10 月 12 日 星期 三	糙 米 飯	香酥肉魚 肉魚(尾*CAS) 559尾 肉魚(尾*備品*CAS) 10片	麻婆豆腐 粗豆腐(大丁尺四)5K 7盤 豬絞肉(絞肉*陸輝) 3Kg 三色豆(CAS) 2.5Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶 蒜末 0.3Kg	蔥爆鮮蔬 高麗菜(切片) 21Kg 豆芽菜 8.5Kg 乾魷魚刻花(水發) 3Kg 秀珍菇 2.5Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 30Kg 蒜末 0.2Kg	紅燒豬肉湯 前腿肉丁*陸輝 8.5Kg 白蘿蔔(大丁) 8Kg 洋蔥(粗絲) 4.5Kg 牛蕃茄(中丁) 2.5Kg 胡蘿蔔(大丁) 2.5Kg 滷包 2個 薑片 0.2Kg		醣類： 86.6 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 513大卡
餐數 540								
10 月 13 日 星期 四	白 米 飯	主廚豬排 讀成生鮮帶骨豬排(Q)70g 559片 讀成生鮮帶骨豬排(Q)70g備 10片 洋蔥(粗絲) 7Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐 青蔥(切段) 0.3Kg	東山滷味 大溪黑豆干(切9丁*榮) 15Kg 米血切丁(CAS) 12Kg 杏鮑菇(頭切塊) 4.5Kg 海帶結 3Kg 滷包 2個 熟白芝麻 0.2Kg	黃瓜什錦 胡瓜(切片) 27Kg 金針菇 2.5Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 鴻喜菇 1.2Kg 薑絲 0.2Kg	炒有機莧菜 有機白莧菜(切段) 30Kg 蒜末 0.3Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔(中丁) 12Kg 肉骨茶包 3包 龍骨丁*溫 3Kg 生香菇(切) 1Kg 蒜仁 0.2Kg		醣類： 86.0 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 41.8 g 熱量： 613大卡
餐數 540								
10 月 14 日 星期 五	五 穀 飯	紫蘇梅子雞 骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg 高麗菜(切片) 10Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1桶 青蔥(切段) 0.3Kg	南瓜炒蛋 南瓜(切絲) 15Kg 雞蛋(kg) 5.6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	白菜滷 大白菜(切片) 30Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 非基改豆皮 1Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	炒地瓜葉 地瓜葉(處理好) 30Kg 蒜末 0.3Kg	綠豆芋圓湯 綠豆 9Kg 二砂糖(1Kg*包) 8包 小芋圓(KG) 6Kg		醣類： 117.8 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 680大卡
餐數 540								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：111/10/09

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：