

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第8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					
10月17日 星期一	白米飯	香滷豬腳丁		什錦肉絲		香滷海帶片		炒大陸妹		冬瓜排骨湯		醣類(g) 94 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 674.7	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0
		豬腳丁*溫	30Kg	大白菜(切片)	27Kg	海帶片	559片	大陸妹(切段)	30Kg	冬瓜(中丁)	23Kg		
		前腿肉丁*溫	15Kg	前腿肉絲*溫	9Kg	海帶片(備)	15片	蒜末	0.5Kg	小排骨肉多*溫	5Kg		
		筍乾(濕)	10Kg	金針菇	5Kg	滷包	3個			薑絲	0.3Kg		
		小小豆輪-泡水(加)	3Kg	木耳絲	3Kg								
		滷包	3個	胡蘿蔔(切絲)	3Kg								
青蔥(切段)	0.5Kg	蒜末	0.5Kg										
薑片	0.5Kg												
餐數	559												
10月18日 星期二	燕麥飯	塔香魷魚圈		螞蟻上樹		葷菇豆腐		韭香銀芽		海芽味噌湯		醣類(g) 90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	主食類 5.3 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0
		魷魚圈(1K*CAS)	22包	高麗菜(切片)	15Kg	粗豆腐(尺四)	5K 7盤	豆芽菜	27Kg	大骨*溫	5Kg		
		前腿小肉片*溫	15Kg	豬絞肉(絞肉*溫)	8Kg	生香菇(切)	3Kg	胡蘿蔔(切絲)	3Kg	味噌(3K*盒)	2盒		
		杏鮑菇(頭切片)	12Kg	冬粉(Kg*小捆)	5Kg	秀珍菇	3Kg	韭菜	1Kg	小魚干(KG*大台中)	1Kg		
		洋蔥(切絲)	5Kg	木耳絲	3Kg	鴻喜菇	2Kg	蒜末	0.3Kg	青蔥(珠)	0.3Kg		
		九層塔	0.3Kg	胡蘿蔔(切絲)	2.5Kg	青蔥(珠)	0.3Kg	蒜末	0.3Kg	乾海芽	0.3Kg		
青蔥(珠)	0.5Kg												
餐數	559												
10月19日 星期三	虎咬豬刈包	酸菜肉片		刈包		什錦白菜		彩繪青花菜		麵線糊		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	主食類 5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0
		前腿小肉片*溫	24Kg	刈包皮(60g*個)	559個	大白菜(切片)	18Kg	冷凍青花菜(CAS)	30Kg	紅麵線(切)	20Kg		
		酸菜絲(醃)	8Kg	花生糖粉(杯)	25杯	前腿肉絲*溫	5Kg	胡蘿蔔(切片)	1.5Kg	脆筍絲(醃)	5Kg		
		薑絲	0.5Kg	鮮奶刈包(南山)	15個	木耳絲	2Kg	木耳絲	0.6Kg	胡蘿蔔(切絲)	3Kg		
								蒜仁	0.3Kg				
餐數	559												
10月20日 星期四	紫米飯	香酥魷魚排		塔香豆瓣海茸		南瓜燒肉末		炒高麗菜		蘿蔔豚骨湯		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		魷魚排(100入*CAS)	60g 559片	海茸(切小段)	33Kg	南瓜(中丁)	25Kg	高麗菜(切片)	33Kg	白蘿蔔(中丁)	22Kg		
		魷魚排(100入*CAS)	60g備 15片	豆瓣醬(2.8K*桶)	1桶	豬絞肉(絞肉*溫)	12Kg	胡蘿蔔(切絲)	2.5Kg	小排骨肉多*溫	8Kg		
				九層塔(去梗)	0.3Kg	洋蔥(中丁)	6Kg	蒜末	0.5Kg	薑絲	0.5Kg		
				薑絲	0.3Kg	蒜末	0.3Kg						
餐數	559												
10月21日 星期五	白米飯	豆薯栗子燒雞		醬燒冬瓜滷		玉米炒蛋		有機空心菜		鮮筍排骨湯		醣類(g) 91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0
		胛腿(胛腿丁CAS)	45Kg	冬瓜(中丁)	25Kg	雞蛋(kg)	27Kg	有機空心菜(切段*義庄)	30Kg	鮮筍(切粗絲)	18Kg		
		豆薯(中丁)	5Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫)	9Kg	玉米粒(Q)	12Kg	蒜末	0.3Kg	龍骨丁*溫	6Kg		
		栗子	2Kg	生香菇(切)	2.5Kg	洋蔥(小丁)	5.5Kg			薑片	0.5Kg		
		薑片	0.5Kg	小小豆輪-泡水(加)	2Kg	三色豆(CAS)	2.5Kg						
				薑片	0.5Kg								
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鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：