

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第9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			
		主菜	主菜	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		糖類(g)	主食類		
10月24日 星期一	白米飯	泡菜肉片		冬瓜甕		胡蘿蔔炒蛋		炒油菜		鮮菇湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 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	油菜(切段)	30Kg	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(1.8K*袋)	1袋			
		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													
10月25日 星期二	小米飯	麻油雞丁		洋蔥炒培根		蔥燒豆腐		炒大陸妹		南瓜排骨湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 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	大陸妹(切段)	33Kg	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	0.3Kg	小排骨*溫	6Kg			
		米血切丁(CAS)	6Kg	碎培根(津谷*CAS)	6Kg	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													
10月26日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯		滷阿給		麥克雞塊		炒高麗菜		酸辣湯		糖類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 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	黃金豆腐堡(約42g*個)	559個	麥克雞塊(個)	1118個	高麗菜(切片)	20Kg	豬血(切絲)	9Kg			
		雞蛋(kg)	12Kg	黃金豆腐堡(約42g*個)備	15個	麥克雞塊(個)備品	30個	胡蘿蔔(切絲)	2Kg	脆筍絲(醃)	6.5Kg			
		洋蔥(大丁)	6.5Kg	滷包	3個			蒜末	0.3Kg	雞蛋(kg)	6.5Kg			
		三色豆(CAS)	4Kg							前腿肉絲*溫	3Kg			
		青蔥(珠)	0.6Kg					粗豆腐(尺四)5K	2盤	木耳絲	1Kg			
餐數	559													
10月27日 星期四	五穀飯	清蒸魚片		蔥燒豬柳		黃瓜什錦		炒有機黑葉白菜		玉米濃湯		糖類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 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	豆干片*榮洲	16Kg	胡瓜(切片)	33Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄)	30Kg	馬鈴薯(小丁)	12Kg			
		鯊魚(切片*Q)備	15片	高麗菜(粗絲)	15Kg	貢丸(切片*台灣)	6.5Kg	胡蘿蔔(切絲)	1.5Kg	玉米粒(Q)	8.5Kg			
		青蔥(切段)	0.5Kg	前腿豬柳*溫	12Kg	金針菇	4Kg	蒜末	0.3Kg	洋蔥(中丁)	6.5Kg			
		薑絲	0.3Kg	青蔥(切段)	0.6Kg	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													
10月28日 星期五	白米飯	咖哩肉片		綠野仙蹤		黑米糕捲		炒空心菜		珍珠紅茶		糖類(g) 85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	主食類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5
		瘦肉片*溫	36Kg	冷凍青花菜(CAS)	36Kg	黑米糕捲(個)	559個	空心菜(切段)	33Kg	粉圓	9Kg			
		馬鈴薯(中丁)	15Kg	貢丸(切片*台灣)	5Kg	黑米糕捲(個*備品)	15個	蒜末	0.5Kg	麥香紅茶(60g*包)	8包			
		洋蔥(中丁)	10Kg	胡蘿蔔(切絲)	3Kg									
		胡蘿蔔(中丁)	3Kg	生香菇(切)	2.5Kg									
		咖哩粉(600g*盒)	1盒	蒜末	0.4Kg									
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新鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：