

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第10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 | | | |
|---------------|-----|------------------|-------|--------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|-------|--------|-------|-----|
| | | 菜名 | 重量 | 菜名 | 重量 | 菜名 | 重量 | 菜名 | 重量 | | 醣類(g) | 主食類 | 其他 | |
| 10月31日 星期一 | 白米飯 | 馬鈴薯燒肉 | 36Kg | 蒲瓜鮮燴 | 32Kg | 什錦鍋物 | | 蒜香油菜 | 30Kg | 鮮筍湯 | | 醣類(g) | 5.5 | |
| | | 前腿肉丁*溫 | 36Kg | 蒲瓜(切片) | 32Kg | 高麗菜(切片) | 25Kg | 油菜(切段) | 30Kg | 鮮筍(切粗絲) | 20Kg | 94 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| | | 馬鈴薯(大丁) | 18Kg | 魚羹(Q) | 9Kg | 金針菇 | 5Kg | 蒜末 | 0.4Kg | 龍骨丁*溫 | 6Kg | 脂肪(g) | 2.3 | 蔬菜類 |
| | | 胡蘿蔔(中丁) | 5Kg | 胡蘿蔔(切片) | 5Kg | 木耳絲 | 3Kg | | | 金針菇 | 3Kg | 19.5 | 油脂類 | 2.4 |
| | | 青蔥(切段) | 0.6Kg | 秀珍菇 | 3Kg | 胡蘿蔔(切絲) | 3Kg | | | 薑片 | 0.5Kg | 蛋白質(g) | 0 | 水果類 |
| 餐數 | 559 | | | 青蔥(切段) | 0.5Kg | 傳統豆腐(尺四)-盤2盤 | | | | 30.8 | 奶類 | 0 | | |
| | | | | 蒜末 | 0.3Kg | | | | | 熱量(大卡) | | | | |
| | | | | 蝦米(冬蝦) | 0.2Kg | | | | | 674.7 | | | | |
| 11月1日 星期二 | 蕎麥飯 | 入秋麻油雞 | | 香菇蒸蛋 | | 海帶滷豆干 | | 炒有機黑葉白菜 | | 蘿蔔排骨湯 | | 醣類(g) | 5.3 | |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) | 42Kg | 雞蛋(kg) | 30Kg | 海帶片 | 559片 | 有機黑葉白菜(切段*義庄) | 30Kg | 白蘿蔔(中丁) | 23Kg | 90.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 |
| | | 高麗菜(切片) | 15Kg | 生香菇(切) | 3Kg | 海帶片(備) | 15片 | 胡蘿蔔(切絲) | 1.5Kg | 中骨*陸輝 | 5Kg | 脂肪(g) | 2.2 | 蔬菜類 |
| | | 杏鮑菇(頭切塊) | 6Kg | 柴魚片(600g/包) | 1包 | 豆干(四分干*榮) | 15Kg | 蒜末 | 0.3Kg | 芹菜(珠) | 0.5Kg | 21.6 | 油脂類 | 2.7 |
| | | 薑片 | 0.5Kg | | | 滷包 | 3個 | | | | | 蛋白質(g) | 0 | 水果類 |
| 餐數 | 559 | | | | | | | | | 31.7 | 奶類 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | 熱量(大卡) | | | | |
| | | | | | | | | | | 683.2 | | | | |
| 11月2日 星期三 | 白米飯 | 高麗菜飯 | | 紅豆包 | | 肉燥油腐 | | 炒空心菜 | | 海芽味噌湯 | | 醣類(g) | 5 | |
| | | 高麗菜(切片) | 25Kg | 南山小紅豆包30g | 559個 | 大四角油豆腐(55g*個)榮 | 559個 | 空心菜(切段) | 30Kg | 大骨*溫 | 5Kg | 100 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 |
| | | 前腿肉絲*陸輝 | 15Kg | 南山小紅豆包30g(備) | 15個 | 大四角油豆腐(55g*備)榮 | 15個 | 蒜末 | 0.4Kg | 味噌(3K*盒) | 2盒 | 脂肪(g) | 2 | 蔬菜類 |
| | | 胡蘿蔔(切片) | 3.5Kg | | | 豬絞肉(粗絞肉*陸) | 5Kg | | | 小魚干(KG*大台中) | 1Kg | 21.6 | 油脂類 | 2.7 |
| | | 木耳絲 | 2Kg | | | 滷包 | 2個 | | | 青蔥(珠) | 0.3Kg | 蛋白質(g) | 1 | 水果類 |
| 餐數 | 559 | | | | | | | | | 0.3Kg | 奶類 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | 乾海芽 | 0.3Kg | | | |
| | | | | | | | | | | 718 | | | | |
| | | | | | | | | | | 熱量(大卡) | | | | |
| 11月3日 星期四 | 糙米飯 | 巧好旗魚排 | | 咖哩洋芋 | | 什錦燴刺瓜 | | 彩繪高麗菜 | | 玉米蛋花湯 | | 醣類(g) | 6 | |
| | | 巧好旗魚排(60*CAS) | 559個 | 馬鈴薯(中丁) | 25Kg | 胡瓜(切片) | 28Kg | 高麗菜(切片) | 30Kg | 玉米粒(Q) | 12Kg | 97.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.3 |
| | | 巧好旗魚排(60g*CAS備品) | 15個 | 洋蔥(中丁) | 7Kg | 前腿肉片*陸輝 | 8Kg | 胡蘿蔔(切絲) | 2Kg | 雞蛋(kg) | 6Kg | 脂肪(g) | 1.5 | 蔬菜類 |
| | | | | 豬絞肉(粗絞肉*陸) | 7Kg | 胡蘿蔔(切片) | 5.5Kg | 蒜末 | 0.4Kg | 青蔥(珠) | 0.5Kg | 19.4 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | 胡蘿蔔(中丁) | 5Kg | 木耳絲 | 1.5Kg | | | | | 蛋白質(g) | 0 | 水果類 |
| 餐數 | 559 | | | 咖哩粉(600g*盒) | 1盒 | 蒜末 | 0.4Kg | | | 29.6 | 奶類 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | 683 | | | | |
| | | | | | | | | | | 熱量(大卡) | | | | |
| 11月4日 星期五 | 白米飯 | 粉蒸排骨 | | 小瓜魷魚 | | 蛋酥白菜滷 | | 炒大陸妹 | | 金針菇肉絲湯 | | 醣類(g) | 5.5 | |
| | | 前腿肉丁*陸輝 | 23Kg | 小黃瓜(切片) | 25Kg | 大白菜(切片) | 28Kg | 大陸妹(切段) | 32Kg | 金針菇 | 10Kg | 91.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.8 |
| | | 小排骨*陸輝 | 20Kg | 水發魷魚 | 9Kg | 雞蛋(kg) | 6Kg | 蒜末 | 0.4Kg | 前腿肉絲*陸輝 | 6Kg | 脂肪(g) | 1.8 | 蔬菜類 |
| | | 地瓜(中丁*泡水) | 14Kg | 秀珍菇 | 4Kg | 前腿肉絲*陸輝 | 4Kg | | | 胡蘿蔔(切絲) | 1Kg | 21.9 | 油脂類 | 2.7 |
| | | 蒸肉粉(600g*包) | 2包 | 胡蘿蔔(切片) | 2.5Kg | 木耳絲 | 3.5Kg | | | | | 蛋白質(g) | 0 | 水果類 |
| 餐數 | 559 | | | 青蔥(珠) | 0.5Kg | 蒜末 | 0.5Kg | | | 32.4 | 奶類 | 0 | | |
| | | | | 蒜末 | 0.5Kg | | | | | 692.7 | | | | |
| | | | | | | | | | | 熱量(大卡) | | | | |

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：