

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	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
10月31日 星期一	白米飯	馬鈴薯燒肉	蒲瓜鮮燴	什錦鍋物	蒜香油菜	鮮筍湯		醣類(g)	主食類	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)	蔬菜類	2.3	
		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)	水果類	0	
餐數	559		青蔥(切段) 0.5Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		30.8	奶類	0	熱量(大卡)	674.7
			蒜末 0.3Kg							
			蝦米(冬蝦) 0.2Kg							
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)	主食類	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)	蔬菜類	2.2	
		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)	水果類	0	
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)	主食類	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)	蔬菜類	2	
		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)	水果類	1	
餐數	559					30.9	奶類	0	熱量(大卡)	718
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)	主食類	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)	蔬菜類	1.5	
			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)	水果類	0	
餐數	559					29.6	奶類	0	熱量(大卡)	683
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)	主食類	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)	蔬菜類	1.8	
		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)	水果類	0	
餐數	559					32.4	奶類	0	熱量(大卡)	692.7

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：