

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第12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		
								糖類(g)	主食類	
月										
日										
11月15日	紫米飯	蔥爆肉片 前腿肉片*溫 35Kg 豆干片*榮洲 9Kg 洋蔥(粗絲) 6.5Kg 青蔥(切段) 0.6Kg	辣炒海帶根 海帶根 24Kg 前腿肉絲*溫 4Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 九層塔(去梗) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg	麻婆豆腐 豬絞肉(粗絞肉*溫) 8Kg 粗豆腐(大丁尺四)5K 7盤 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.3Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段*義庄) 30Kg 蒜末 0.3Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 7Kg 雞蛋(kg) 7Kg 大骨*溫 3Kg 青蔥(珠) 0.3Kg		糖類(g) 94.5	主食類 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.8
星期二	餐數 559							脂肪(g) 21.5	蛋白質(g) 34.1	熱量(大卡) 707.9
11月16日	炒麵	肉絲炒麵 白油麵 85Kg 高麗菜(切片) 20Kg 前腿肉絲*溫 12Kg 生香菇(切) 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg 木耳絲 1.2Kg 蒜仁 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	椒鹽甜不辣 甜不辣(白片切絲) 39Kg 耐炸油(18L) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭(20g*個) 559個 黑糖小饅頭(20g*個)備 15個	炒花菜 冷凍青花菜(CAS) 35Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 蒜末 0.3Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 21Kg 小排骨*溫 6Kg 薑絲 0.3Kg		糖類(g) 96	主食類 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.9
星期三	餐數 559							脂肪(g) 19.4	蛋白質(g) 29.4	熱量(大卡) 676.2
11月17日	五穀飯	酥炸鬼頭刀 鬼頭刀片(Q*大台中) 559片 鬼頭刀片(Q*大台中)備 15片	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 25Kg 洋蔥(中丁) 7Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 7Kg 胡蘿蔔(中丁) 5Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	滷蛋 滷蛋(粒) 559個 滷蛋(粒*備品) 15粒 滷包 3個	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 30Kg 蒜末 0.3Kg	金針肉絲湯 金針菇 9Kg 前腿肉絲*溫 4.5Kg 木耳絲 2.5Kg 薑絲 0.5Kg		糖類(g) 100	主食類 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	6
星期四	餐數 559							脂肪(g) 23.6	蛋白質(g) 36.4	熱量(大卡) 758
11月18日	白米飯	洋芋燒肉 前腿肉丁*溫 33Kg 馬鈴薯(中丁) 12Kg 胡蘿蔔(中丁) 5Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 薑片 0.3Kg	魯獅子頭 獅子頭(30g*CAS) 559個 獅子頭(30g*CAS)備 15個 滷包 3個	豆皮滷白菜 大白菜(切片) 30Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5Kg 木耳絲 1.2Kg 非基改豆皮角 1Kg 蒜仁(0.6K*包) 1包 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 33Kg 蒜末 0.3Kg	綠豆湯 綠豆 15Kg 二砂糖(1Kg*包) 10包		糖類(g) 100	主食類 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
星期五	餐數 559							脂肪(g) 21.5	蛋白質(g) 35	熱量(大卡) 733.5

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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：