

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第13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	
11月21日 星期一	白米飯	飄香肉燥	黃金干貝酥	日式關東煮	炒蚵仔白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 30Kg	干貝酥 559個	小四角油豆腐丁(Kg*榮) 12Kg	蚵仔白菜(切段) 30Kg	馬鈴薯(小丁) 10Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
		豆干丁*榮洲 10Kg	干貝酥(備) 15個	新鮮玉米(切段) 10Kg	薑絲 0.5Kg	雞蛋(kg) 7.5Kg			脂肪(g)	1.5
		碎瓜 4Kg		小貢丸(慶豐) 9Kg		玉米粒(Q) 6Kg		19.4	油脂類	2.5
		油蔥酥(600g) 1包		小黑輪酥(KG*如記CAS) 9Kg		洋蔥(小丁) 6Kg			蛋白質(g)	0
青蔥(珠) 0.3Kg		生香菇(切) 4Kg		玉米濃湯粉(1K) 2包		28.6	奶類	0		
蒜末 0.3Kg		柴魚片(600g/包) 1包		胡蘿蔔(小丁) 1.5Kg		649	熱量(大卡)			
餐數	559									
11月22日 星期二	五穀飯	鮑菇燒雞	珍珠丸子	麻婆豆腐	炒有機苜荳白菜	胡瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 39Kg	珍珠丸(30入*奇美) 19包	粗豆腐(小丁尺四)5K 6盤	有機苜荳白菜(切段*順) 30Kg	胡瓜(大丁) 18Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
		米血切丁(CAS) 9Kg		三色豆(CAS) 4Kg	蒜末 0.5Kg	小排骨*陸輝 5Kg			脂肪(g)	1.5
		杏鮑菇(切塊) 6Kg		豬絞肉(粗絞肉*溫) 3Kg		薑絲 0.3Kg		19.4	油脂類	2.5
		青蔥(切段) 0.3Kg		豆瓣醬(3K*十全) 1桶					蛋白質(g)	0
蒜仁 0.3Kg		青蔥(珠) 0.3Kg				28.6	奶類	0		
餐數	559						649	熱量(大卡)		
11月23日 星期三	白米飯	什錦肉羹	滷蛋	黑椒毛豆莢	炒空心菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	5.5
		肉羹(慶豐) 18Kg	滷蛋(粒) 559個	毛豆莢(CAS) 22Kg	空心菜(切段) 30Kg	大白菜(切片) 24Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		雞蛋(kg) 8Kg	滷蛋(粒*備品) 15粒	粗粒黑胡椒(KG) 0.3Kg	蒜末 0.5Kg	生香菇(切) 1.5Kg			脂肪(g)	1.5
		脆筍絲(醃) 7Kg	滷包 2個	蒜末 0.3Kg		芹菜(珠) 0.5Kg		20.6	油脂類	2.5
		金針菇 6Kg				蒜泥 0.3Kg			蛋白質(g)	0
胡蘿蔔(切絲) 3Kg						31.4	奶類	0		
木耳絲 2Kg						671	熱量(大卡)			
油蔥酥(600g) 1包										
餐數	559									
11月24日 星期四	燕麥飯	香酥魚片	蒙古烤肉	滷海帶片	炒大陸妹	青蔥蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切片*Q) 559片	高麗菜(切片) 25Kg	海帶片 559片	大陸妹(切段) 30Kg	雞蛋(kg) 5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		鯊魚(切片*Q)備 15片	前腿肉片*溫 5Kg	海帶片(備) 15片	蒜末 0.5Kg	木耳絲 0.8Kg			脂肪(g)	2
			金針菇 4Kg	滷包 2個		青蔥(珠) 0.4Kg		23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔(切絲) 3Kg			薑絲 0.3Kg			蛋白質(g)	0
	木耳絲 1.5Kg			乾海芽 0.2Kg		35.4	奶類	0		
蒜末 0.3Kg						724	熱量(大卡)			
餐數	559									
11月25日 星期五	白米飯	香滷雞排	塔香海根	五福臨門	彩繪高麗菜	魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.2
		雞排(TS5 CAS)醃 559片	海帶根 27Kg	玉米粒(Q) 20Kg	高麗菜(切片) 30Kg	冬瓜(中丁) 14Kg		88	豆魚肉蛋類	3.2
		雞排(TS5 CAS)醃備 15片	前腿肉絲*溫 5Kg	馬鈴薯(小丁) 4Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg			脂肪(g)	2
			胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 4Kg	蒜仁 0.4Kg	薑絲 0.3Kg		22.1	油脂類	2.5
			蒜末 0.3Kg	胡蘿蔔(小丁) 2.5Kg					蛋白質(g)	0
	薑絲 0.3Kg	毛豆仁(CAS) 2Kg				34.8	奶類	0		
九層塔 0.2Kg		蒜末 0.4Kg				690.1	熱量(大卡)			
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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：