

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第14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28日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	肉圓	青蔥菜脯蛋	彩繪高麗菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		前腿豬柳*米迪 35Kg	肉圓(50g*奇津) 559個	雞蛋(kg) 30Kg	高麗菜(切片) 33Kg	冬瓜(中丁) 25Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		洋蔥(粗絲) 10Kg	肉圓(50g*備品*奇津) 15個	碎脯 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg	小排骨*米迪 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		豆干(豆干片非基改)X 7.5Kg		青蔥(珠) 0.3Kg	蒜仁 0.4Kg	薑絲 0.3Kg	20.9	油脂類	2.5	
		青蔥(珠) 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	559					33.1	奶類	0		
						熱量(大卡)				
						710.5				
11月29日 星期二	胚芽飯	香酥魚條	漁香豆腐	小黃瓜彩繪	炒有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		風味魚塊(條*海寶)Q 1120條	粗豆腐(小丁尺四)5K 6盤	小黃瓜(切片) 27Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 33Kg	雞蛋(kg) 12Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		風味魚塊(條*海寶)備品Q 40條	豬絞肉(粗絞肉*溫) 4Kg	前腿肉絲*米迪 6Kg	蒜末 0.5Kg	紫菜(150g) 2個	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
			三色豆(CAS) 3Kg	秀珍菇 5.5Kg		青蔥(珠) 0.5Kg	20.9	油脂類	2.5	
			辣豆瓣醬(3K*桶) 1桶	胡蘿蔔(切片) 4.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	559					33.1	奶類	0		
						熱量(大卡)				
						710.5				
11月30日 星期三	烏龍麵	日式烏龍麵	冰心地瓜	培根綠花椰	炒大陸妹	什錦湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小烏龍麵 75Kg	冰心地瓜(條*Q) 559條	冷凍青花菜(CAS) 30Kg	大陸妹(切段) 33Kg	大白菜(切片) 20Kg	90	豆魚肉蛋類	2.7	
		前腿肉絲*成益 12Kg	冰心地瓜(條*備品) 15條	碎培根(黑橋) 5Kg	蒜末 0.3Kg	魚板絲(國產) 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		洋蔥(切絲) 5Kg		胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg	20.6	油脂類	2.5	
		生香菇(切) 3Kg		蒜末 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	559					31.4	奶類	0		
						熱量(大卡)				
						671				
12月1日 星期四	五穀飯	蒲燒鰻魚	八寶肉醬	黑椒毛豆莢	炒油菜	紅豆QQ湯		醣類(g)	主食類	5.5
		蒲燒鰻魚(110片*Q)約45g 559片	豬絞肉(絞肉*溫) 14Kg	毛豆莢(CAS) 24Kg	油菜(切段) 33Kg	紅豆(Q) 15Kg	92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		蒲燒鰻魚110片*Q約45g備代15片	前腿絞肉*米迪 12Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.3Kg	蒜末 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 8包	脂肪(g)	蔬菜類	2	
			筍茸 12Kg	蒜末 0.3Kg		QQ(3K*包) 2包	23.6	油脂類	2.8	
			碎豆干丁*榮洲 10Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	559					35.4	奶類	0		
						熱量(大卡)				
						724				
12月2日 星期五	白米飯	鮑菇燒雞	辣炒海帶根	黃金豆腐	炒菠菜	結頭豚骨湯		醣類(g)	主食類	5
		骨腿(骨腿丁CAS) 45Kg	海帶根 23Kg	中三角油豆腐(34g*個) 559個	菠菜(切段) 33Kg	結頭菜(中丁) 24Kg	85	豆魚肉蛋類	3	
		杏鮑菇(切塊) 12Kg	前腿絞肉*米迪 3Kg	中三角油豆腐(34g*備品) 榮 15個	蒜末 0.5Kg	小排骨*米迪 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		青蔥(切段) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	滷包 3個		芹菜(珠) 0.3Kg	21.5	油脂類	2.5	
		蒜仁 0.5Kg	紅辣椒(兩) 1兩				蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	559					33	奶類	0		
						熱量(大卡)				
						665.5				

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: