

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第15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	
12月5日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	小瓜炆黑輪	蒜香油菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 39Kg	白蘿蔔(中丁) 13Kg	小黃瓜(切片) 21Kg	油菜(切段) 30Kg	冬瓜(中丁) 24Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
		米血切丁(CAS) 10Kg	小四角油豆腐(Kg*榮) 10Kg	黑輪切片(國產) 9Kg	蒜仁 0.3Kg	小排骨*米迪 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		杏鮑菇(頭切塊) 7.5Kg	新鮮玉米(切段) 10Kg	金針菇 3Kg		薑片 0.3Kg		19.4	油脂類	2.5
		九層塔 0.3Kg	海帶結 5Kg	胡蘿蔔(切片) 3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.3Kg	生香菇(切) 3Kg	木耳絲 2Kg				28.6	奶類	0
餐數		蒜仁 0.3Kg	柴魚片(600g/包) 1包	蒜末 0.5Kg			熱量(大卡)			649
12月6日 星期二	地瓜飯	糖醋排骨	油蔥蒸蛋	烤香腸	炒有機奶油白菜	虱目魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉丁*米迪 27Kg	蒸蛋紙(張) 40張	香腸(條) 559條	有機奶油白菜(切段) 30Kg	結頭菜(中丁) 23Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
		小排骨*米迪 10Kg	雞蛋(kg) 27Kg	香腸(條*備品) 15條	蒜末 0.4Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洋蔥(中丁) 10Kg	油蔥酥(600g) 1包			薑絲 0.3Kg		19.4	油脂類	2.5
		彩椒(切片) 3Kg	青蔥(珠) 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		蕃茄醬(GK*罐)可果美(塑膠1罐)						28.6	奶類	0
餐數		蒜末 0.4Kg					熱量(大卡)			649
		熟白芝麻 0.2Kg								
12月7日 星期三	湯麵(油麵80K)	紅燒豬肉湯	鮮蝦河粉	香辣毛豆莢	炒青江菜	蜜汁干丁		醣類(g)	主食類	6
		前腿肉丁*米迪 27Kg	鮮蝦河粉(國產) 575條	毛豆莢(CAS) 27Kg	青江菜(切段) 30Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮) 25Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.7
		白蘿蔔(中丁) 10Kg		粗粒黑胡椒(KG) 0.3Kg	蒜仁 0.4Kg	熟白芝麻 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔(中丁) 10Kg		蒜末 0.3Kg				20.6	油脂類	2.5
		牛蕃茄(中丁) 5Kg						蛋白質(g)	水果類	0
		洋蔥(中丁) 5Kg						32.4	奶類	0
餐數		油蔥酥(600g) 1包					熱量(大卡)			705
		芹菜(珠) 0.5Kg								
12月8日 星期四	蕃麥飯	酥炸鮮魚片	泡菜炒年糕	五彩干絲	炒菠菜	養生木耳露		醣類(g)	主食類	5.8
		鯊魚(切片*Q) 575片	大白菜(切片) 15Kg	海帶絲(切段) 22Kg	菠菜(切段) 32Kg	二砂糖(1Kg*包) 8包		97	豆魚肉蛋類	3.2
		耐炸油(18L) 1桶	韓式年糕條(550g*新福田) 12包	白豆干絲(Kg*榮洲) 7.5Kg	蒜仁 0.4Kg	紅棗(600g*包) 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2
			前腿肉片*陸輝 7Kg	芹菜(切段) 2.5Kg		桂圓肉(600g*盒) 1盒		23.6	油脂類	2.8
			韓式泡菜 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg		乾白木耳 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			洋蔥(中丁) 5Kg	蒜末 0.3Kg				36	奶類	0
餐數		非基改豆皮角 1.5Kg					熱量(大卡)			744.4
		蒜仁 0.3Kg								
12月9日 星期五	白米飯	可樂豬腳	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	枸杞高麗菜	海芽薑絲湯		醣類(g)	主食類	5.2
		前腿豬柳*米迪 21Kg	薄豆腐(大丁4.3K) 7盤	雞蛋(kg) 27Kg	高麗菜(切片) 33Kg	大骨*米迪 5Kg		88	豆魚肉蛋類	3.2
		前腿肉丁*米迪 18Kg	洋蔥(中丁) 5Kg	胡蘿蔔(切絲) 19Kg	木耳絲 1.5Kg	青蔥(珠) 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		白蘿蔔(中丁) 7.5Kg	豬絞肉(絞肉*陸輝) 5Kg	青蔥(珠) 0.5Kg	蒜末 0.5Kg	乾海芽 0.5Kg		22.1	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 5Kg	辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶		枸杞 0.2Kg	薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		可樂(2L*大) 1瓶	青蔥(珠) 0.3Kg					34.8	奶類	0
餐數		蒜仁 0.5Kg					熱量(大卡)			690.1
		老薑片 0.3Kg								

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：