

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第16週午餐菜單內容明細表

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12日 星期一 | 白米飯 | 宮保雞丁 | 壽喜燒 | 雙色地瓜球 | 油菜 | 結頭排骨湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.5 |
| | | 雞胸丁(CAS) 36Kg | 大白菜(切片) 27Kg | 紫地瓜球 580個 | 油菜(切段) 30Kg | 結頭菜(中丁) 22Kg | | 90 | 豆魚肉蛋類 | 2.3 |
| | | 小黃瓜(中丁) 6.5Kg | 前腿肉片*米迪 10Kg | 地瓜球(個) 580個 | 蒜仁 0.3Kg | 小排骨*米迪 6Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 紅甜椒(中丁) 5Kg | 洋蔥(切絲) 5.5Kg | | | 芹菜(珠) 0.3Kg | | 19.4 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 油花生 2.5Kg | 金針菇 2.5Kg | | | | | 蛋白質(g) | 水果類 | 0 |
| | | 青蔥(切段) 0.5Kg | 柴魚片(600g/包) 1包 | | | | | 28.6 | 奶類 | 0 |
| 乾辣椒片 0.1Kg | 青蔥(珠) 0.5Kg | | | | | 熱量(大卡) | | 649 | | |
| 餐數 | 559 | | | | | | | | | |
| 12月13日 星期二 | 芝麻飯 | 鐵路豬排 | 田園四寶 | 甜椒西蘭花 | 有機高麗菜 | 酸菜豬血湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.5 |
| | | 生後腿肉排(60g*片*香里) 575片 | 玉米粒(Q) 21Kg | 冷凍青花菜(CAS) 35Kg | 有機高麗菜(片)義庄 33Kg | 豬血切中丁(豬血湯用) 20Kg | | 90 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 |
| | | 滷包 2個 | 馬鈴薯(小丁) 10Kg | 前腿肉絲*溫 4Kg | 木耳絲 1.5Kg | 酸菜絲(醃) 6Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 青蔥(切段) 0.3Kg | 胡蘿蔔(小丁) 3Kg | 紅甜椒(切絲) 1.5Kg | 蒜末 0.5Kg | 大骨*米迪 5Kg | | 20.6 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 薑片 0.3Kg | 毛豆仁(CAS) 2.5Kg | 黃甜椒(切絲) 1.5Kg | | 韭菜 0.8Kg | | 蛋白質(g) | 水果類 | 0 |
| | | | 青蔥(珠) 0.5Kg | 蒜末 0.3Kg | | 薑絲 0.3Kg | | 31.4 | 奶類 | 0 |
| 餐數 | 559 | | | | | | 熱量(大卡) | | 671 | |
| 12月14日 星期三 | 白米飯 | 酸菜肉片 | 刈包 | 椒鹽甜不辣 | 炒青江菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 履歷豆奶 | 醣類(g) | 主食類 | 5.5 |
| | | 前腿肉片*米迪 25Kg | 鮮奶刈包(南山) 575個 | 甜不辣(白片切絲)\$代 39Kg | 青江菜(切段) 30Kg | 皮蛋(個) 100個 | | 90 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 |
| | | 酸菜絲(醃) 9Kg | 花生糖粉(杯) 30杯 | | 蒜末 0.4Kg | 玉米粒(Q) 12Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 薑絲 0.6Kg | | | | 前腿絞肉*米迪 10Kg | | 20.6 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | 高麗菜(粗絲) 10Kg | | 蛋白質(g) | 水果類 | 0 |
| | | | | | | 雞蛋(kg) 10Kg | | 31.4 | 奶類 | 0 |
| 餐數 | 559 | | | | | 熱量(大卡) | | 671 | | |
| 12月15日 星期四 | 小米飯 | 樹子蒸魚 | 腰果雞丁 | 蕃茄滑蛋 | 蚵白菜 | 海芽雪花湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.5 |
| | | 鯊魚(切片*Q) 575片 | 玉米粒(Q) 21Kg | 牛蕃茄(大丁) 24Kg | 蚵仔白菜(切段) 30Kg | 雞蛋(kg) 9Kg | | 92.5 | 豆魚肉蛋類 | 3.2 |
| | | 樹子(3K/罐) 1罐 | 小黃瓜(小丁) 12Kg | 雞蛋(kg) 21Kg | 蒜仁 0.3Kg | 乾海芽 0.3Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2 |
| | | 青蔥(切段) 0.5Kg | 清雞肉丁CAS 7.5Kg | 青蔥(珠) 0.5Kg | | 薑絲 0.3Kg | | 23.6 | 油脂類 | 2.8 |
| | | 薑絲 0.3Kg | 生腰果 1.2Kg | | | | | 蛋白質(g) | 水果類 | 0 |
| | | | 蒜末 0.5Kg | | | | | 35.4 | 奶類 | 0 |
| 餐數 | 559 | | | | | 熱量(大卡) | | 724 | | |
| 12月16日 星期五 | 白米飯 | 醬燒鴨丁 | 回鍋肉片 | 冬瓜燴鮮菇 | 菠菜 | 玉米濃湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.2 |
| | | 鴨丁(Q) 45Kg | 高麗菜(切片) 30Kg | 冬瓜(切片) 40Kg | 菠菜(切段) 33Kg | 馬鈴薯(小丁) 10Kg | | 88 | 豆魚肉蛋類 | 3.2 |
| | | 米血切丁(CAS) 12Kg | 杏鮑菇(頭切塊) 7.5Kg | 胡蘿蔔(切片) 3Kg | 蒜仁 0.5Kg | 雞蛋(kg) 7.5Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2 |
| | | 老薑片 0.3Kg | 前腿肉片*米迪 5.5Kg | 生香菇(切) 2Kg | | 玉米粒(Q) 6Kg | | 22.1 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 蒜仁 0.3Kg | 蒜末 0.3Kg | 木耳 1Kg | | 洋蔥(小丁) 6Kg | | 蛋白質(g) | 水果類 | 0 |
| | | | | 蒜末 0.3Kg | | 玉米濃湯粉(1K) 2包 | | 34.8 | 奶類 | 0 |
| 餐數 | 559 | | | | | 熱量(大卡) | | 690.1 | | |

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：