

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第19週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析						
		主菜	主菜	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		糖類(g)	主食類					
1月3日 星期二	小米飯	花雕雞		洋芋四寶		黃金春卷		蒜香花椰		海芽蛋花湯		履歷豆奶	糖類(g)	主食類	6		
		骨髓(骨髓丁CAS) 36Kg	玉米粒(Q) 24Kg	春捲 575個	冷凍青花菜(CAS) 40Kg	雞蛋(kg) 7.5Kg	高麗菜(切片) 20Kg	前腿絞肉*米迪M 6Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5Kg	青蔥(珠) 0.5Kg	脂肪(g)		豆魚肉蛋類	2.8			
餐數 559		凍豆腐(大丁*榮) 10Kg	馬鈴薯(小丁) 5Kg	胡蘿蔔(小丁) 3Kg	蒜末 0.4Kg	蒜末 0.3Kg	乾海芽 0.3Kg	蛋白質(g)	24.9	蔬菜類	1.5						
	生香菇(切) 3Kg	胡蘿蔔(小丁) 3Kg	蒜末 0.3Kg	青蔥(切段) 0.5Kg	薑片 0.5Kg	熱量(大卡)	826.5	水果類	0	油脂類	2.5						
		薑片 0.5Kg						奶類	1								
1月4日 星期三	拉麵	什錦札幌(拉麵)		經典肉排		黃金福袋		蒜香高麗菜		札幌味噌湯			糖類(g)	主食類	6		
		小烏龍麵 80Kg	蒙家肌肉排(60g*永新) 575片	黃金豆腐(約42g*個) 575個	高麗菜(切片) 36Kg	洋蔥(粗絲) 9Kg	豆芽菜 12Kg	滷包 3個	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	味噌(3K*盒) 2盒	脂肪(g)		豆魚肉蛋類	2.8			
餐數 559		玉米粒(Q) 9Kg	魚板絲(國產) 6Kg		蒜末 0.3Kg	柴魚片(600g/包) 1包	青蔥(珠) 0.5Kg	蛋白質(g)	20.9	蔬菜類	1.5						
								熱量(大卡)	33.1	油脂類	2.5						
								奶類	0								
1月5日 星期四	五穀飯	彩繪石斑魚		鮮蔬咖哩		壽喜燒		韭香銀芽		玉米濃湯		柳丁石斑魚替換	糖類(g)	主食類	5.5		
		百頁豆腐(24丁*兆) 10Kg	馬鈴薯(中丁) 21Kg	大白菜(切片) 25Kg	豆芽菜 33Kg	馬鈴薯(小丁) 10Kg	杏鮑菇(頭切塊) 6Kg	洋蔥(中丁) 10Kg	前腿肉片*米迪M 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	雞蛋(kg) 7.5Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.7		
餐數 559		石斑魚丁(12K*箱)專案 3箱	前腿絞肉*米迪M 7Kg	洋蔥(切絲) 6Kg	韭菜(切段) 1Kg	玉米粒(Q) 6Kg	金針菇 3Kg	蒜末 0.4Kg	洋蔥(小丁) 6Kg	非基改豆皮(1.8K*袋)N 1袋	石斑魚丁(3K*包)專案 3包	蝦餅(600g) 3包	咖哩粉(600g*盒) 1盒	柴魚片(600g/包) 1包	青蔥(珠) 0.5Kg	熱量(大卡)	731
	石斑魚丁(1K*包)專案 2包	九層塔 0.3Kg															
1月6日 星期五	白米飯	無錫排骨		家常豆腐		紅燒獅子頭		美生菜		彭湃燒仙草			糖類(g)	主食類	5.5		
		小排骨肉多*米迪M 21Kg	粗豆腐(小丁尺四)5K 10盤	獅子頭(30g*CAS) 575個	美生菜(切段) 35Kg	粉圓 9Kg	前腿肉丁*米迪M 18Kg	前腿絞肉*米迪M 6Kg	青蔥(珠) 0.5Kg	蒜末 0.3Kg	地瓜(小丁) 8Kg		二砂糖(1Kg*包) 6包	綠豆 5Kg	仙草原汁(5K*包)榮 2包	脂肪(g)	豆魚肉蛋類
餐數 559		胡蘿蔔(中丁) 8Kg	青蔥(切段) 0.8Kg	蒜仁 0.4Kg	老薑片 0.3Kg									蛋白質(g)	23.6	蔬菜類	2
														熱量(大卡)	35.4	油脂類	2.8
														奶類	0		0
1月7日 星期六	白米飯	打拋豬肉		恰恰魚排		培根綠花椰		蒜香有機高麗菜		九尾草雞湯			糖類(g)	主食類	5		
		前腿絞肉*米迪M 36Kg	虱目魚排CAS(恰恰*30g) 575片	冷凍青花菜(CAS) 30Kg	有機高麗菜(片) 33Kg	白蘿蔔(中丁) 15Kg	牛蕃茄(大丁) 9Kg	炸酥油(18L) 1桶	碎培根(津谷*CAS) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 6Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	3		
餐數 559		洋蔥(中丁) 6Kg	泰式酸辣醬(福華) 2瓶	青蔥(珠) 0.5Kg	九層塔(去梗) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg	蒜末 0.3Kg	蒜末 0.5Kg	霸王狗尾雞(60g*新光) 5包	秀珍菇 3Kg	紅棗 0.3Kg	薑片 0.3Kg	蛋白質(g)	21.5	蔬菜類	2	
														熱量(大卡)	33	油脂類	2.5
														奶類	0		0

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：