

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第21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					醣類(g)	主食類		
1月16日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	熱炒桂竹筍	燒賣	油菜	傳香肉骨茶		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿絞肉*米迪M 36Kg	桂竹筍(切段) 36Kg	翡翠燒賣(20g*個) 575個	油菜(切段) 30Kg	白蘿蔔(中丁) 20Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		碎瓜 8Kg	前腿肉絲*米迪M 5Kg		蒜末 0.5Kg	小排骨肉多*米迪M 5Kg			脂肪(g)	2	
		胡蘿蔔(小丁) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 3Kg			肉骨茶包 5包			20.9	油脂類	2.5
		青蔥(珠) 0.5Kg	木耳絲 1Kg			蒜仁 0.5Kg			32.6	水果類	0
餐數	559							老薑片 0.3Kg		奶類	0
								熱量(大卡)			
								688.5			
1月17日 星期二	什穀飯	鮮美石斑魚	番茄炒蛋	碳烤香腸	紅絲高麗菜	榨菜肉絲湯	茂谷石斑魚替換	醣類(g)	主食類	6	
		石斑魚丁(12K*箱)專案 3箱 薑絲 0.3Kg	牛蕃茄(中丁) 23Kg	香腸(CAS*條) 575條	高麗菜(切片) 30Kg	榨菜絲(醃) 12Kg		112.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		石斑魚丁(3K*包)專案 3包	雞蛋(kg) 18Kg		胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg	前腿肉絲*米迪M 5Kg			脂肪(g)	1.5	
		粗豆腐(尺四*5K)L 3盤	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐		蒜末 0.5Kg	薑絲 0.5Kg			20.9	油脂類	2.5
		石斑魚丁(1K*包)專案 2包	青蔥(珠) 0.5Kg						33.1	水果類	1
餐數	559							770.5		奶類	
1月18日 星期三	白油麵	台南擔仔麵	什錦肉燥	府城蝦捲	蒜香有機豆芽菜	醬燒包		醣類(g)	主食類	5.5	
		白油麵 80Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg	蝦卷(30g*源CAS) 575個	有機豆芽菜 24Kg	醬燒包(桂冠) 575個		90	豆魚肉蛋類	2.7	
		小白菜(切段) 13Kg	洋蔥(中丁) 7.5Kg		韭菜 0.6Kg				脂肪(g)	1.5	
		蝦仁(Q) 7Kg	油蔥酥(600g) 1包		蒜末 0.5Kg				20.6	油脂類	2.5
		柴魚片(600g/包) 1包	蒜仁 0.5Kg						31.4	水果類	0
餐數	559							671		奶類	0
1月19日 星期四	白米飯	香雞排	親子丼	紫薯球	蒜香花椰	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		無骨香雞排(90片*片)65g 575片	洋蔥(切絲) 18Kg	地瓜球(個) 575個	冷凍青花菜(CAS) 36Kg	大骨*米迪M 5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
			雞蛋(kg) 12Kg	紫地瓜球 575個	胡蘿蔔(切片) 1.5Kg	味噌(3K*盒) 1盒			脂肪(g)	2	
			生香菇(切) 6Kg		蒜末 0.5Kg	青蔥(珠) 0.5Kg			23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔(切絲) 4Kg			乾海芽 0.3Kg			35.4	水果類	0
餐數	559							724		奶類	0
月											
日											

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：