

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第1週午餐菜單

材料用量

9車

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|-----------|-----------|--|---|--|---|---|----|--|
| 2月13日 星期一 | 白米飯 | 干燒肉片 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 32公斤 非基改豆干片(榮洲) 15公斤 洋蔥(切中丁) 6公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 西芹炒黑輪 西芹菜(切片) 20公斤 黑輪絲(切片)(QR) 18公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 | 田園三色 洋芋(切中丁) 28公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6公斤 南瓜子(標示日期) 1公斤 | 炒高麗菜 高麗菜(切實重) 35公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 味噌海芽湯 味噌(K) 6公斤 海帶芽(乾) 0.6公斤 | | 熱量：705大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.9g 蛋白質：29.9g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份 | | | | | | |
| 2月14日 星期二 | 小米飯(五) | 御師傅魚排 御師傅魚排(CAS) 554片 御師傅魚排(CAS)產品 30片 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 肉末油豆腐 非基改油豆腐(榮洲) 28公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5公斤 濕香菇(小朵) 2公斤 | 彩頭什錦 菜頭(切中丁) 26公斤 手工肉羹(台灣) 9公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 美白菇 3公斤 木耳(切絲) 1公斤 | 炒油菜 油菜(切實重) 35公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 鮮菇湯 金針菇 9公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 木耳(切絲) 1公斤 | | 熱量：753大卡 醣類：107.0g 脂肪：23.2g 蛋白質：34.2g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | |
| 2月15日 星期三 | 白米飯(韓式拌飯) | 韓式泡菜肉片 溫體肉片(小)-陸輝 30公斤 大白菜(切實重) 12公斤 洋蔥(切絲) 6公斤 愛心屋泡菜(3K) 3包 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 香拌三絲 黃豆芽 15公斤 海帶絲 12公斤 非基改(細白)綠(陸輝) 8公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 | 蝦捲(炸)(*) 蝦捲(CAS)(30G) 554條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30條 | 炒有機小白菜 有機小白菜(切實重) 35公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 絲滑豆腐湯 豆腐(非基改) 5板 大骨(CAS) 3公斤 鴻喜菇 1.5公斤 | | 熱量：720大卡 醣類：97.8g 脂肪：21.3g 蛋白質：34.0g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | |
| 2月16日 星期四 | 五穀米飯(五穀米) | 豆輪滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32公斤 菜頭(切大丁) 15公斤 小豆輪(K) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 什錦白菜 大白菜(切實重) 33公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 金針菇 3公斤 木耳(切絲) 1公斤 | 玉米三色 玉米粒(QR-K) 24公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6公斤 | 炒萵苣 大萵苣(高苣)(切實重) 35公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 古早味粉圓湯 冬瓜塊小(0.6K) 12塊 大粉圓 12公斤 二砂台糖(1K/包) 6包 | | 熱量：713大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.6g 蛋白質：31.8g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | |
| 2月17日 星期五 | 白米飯 | 醬汁魚片(獎勵金) 水風魚片(7-8)(QR)(pc) 554片 水風魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 30片 玻璃紙(包)50人 1包 破布子(3K) 1罐 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包 | 洋蔥肉絲 洋蔥(切粗絲) 21公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 12公斤 豆芽菜 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 | 滷水晶餃(*) 水晶餃(3K)約10粒 5包 海苔小壽司(30g)(小包) 5包 水晶餃(1斤/包)約28粒 2包 | 炒青江菜 青江菜(切實重) 35公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 冬菜冬粉湯 溫體肉絲(細)-陸輝 3公斤 冬粉(3K) 1包 冬菜(K) 0.6公斤 | | 熱量：721大卡 醣類：101.6g 脂肪：21.3g 蛋白質：36.2g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份 | | | | | | |
| 2月18日 星期六 | 白米飯 | 梅香雞丁 骨腿丁(CAS) 39公斤 豆薯(切中丁) 12公斤 紫蘇梅(600g) 6包 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包 | 三杯百頁 百頁丁(中丁)榮洲 24公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 12公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 九層塔 0.3公斤 | 拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 黑胡椒粒(小)(300g) 1罐 | 炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 35公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 | 榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 9公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3公斤 美白菇 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 | | 熱量：720大卡 醣類：102.7g 脂肪：21.2g 蛋白質：32.9g |
| 餐數 | 554 | 全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | | |

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/2/12 23:24