

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第3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	
月									
日									
3月1日	白米飯	<b>肉絲土豆燜飯</b> 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 20 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 9 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 熟花生 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	<b>夜市關東煮</b> 菜頭(切中丁) 18 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 黑輪條(小)(如記) 6 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	<b>地瓜球(*3)</b> 地瓜球(紫)(1.8K/包) 5 包 地瓜球(黃)(1.8K/包) 5 包 *1包約170粒	<b>炒有機荷葉白菜</b> 有機碎葉白菜(霸王)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	<b>味噌鮮菇湯</b> 味噌(K) 6 公斤 金針菇 6 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 724大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 29.2 g	
餐數	554	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3月2日	五穀米飯(五穀米(K))	<b>香酥旗魚排</b> 旗魚排(QR)安 554 片 旗魚排(QR)備品 20 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<b>絞肉干丁</b> 非基改小小豆干(菜洲) 25 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 8 公斤 碎瓜 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	<b>白菜燴肉絲</b> 大白菜(切實重) 33 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 金針菇 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	<b>結頭菜雞湯</b> 結頭菜(切中丁) 18 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 742大卡 醣類： 109.8 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.2 g	
餐數	554	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3月3日	白米飯	<b>家常滷肉</b> 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32 公斤 菜頭(切中丁) 12 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<b>西芹炒黑輪</b> 西芹菜(切片) 20 公斤 黑輪條(切片)(QR) 18 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	<b>玉米四寶</b> 玉米粒(QR-K) 21 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切實重) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	<b>四神湯</b> 山藥(切中丁) 8 公斤 四神包(小包60g) 6 包 小排骨(肉)陸輝 5 公斤 小薏仁 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 雪蓮子 0.6 公斤		熱量： 723大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 32.0 g	
餐數	554	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/3/3 9:06

營養師：

午餐秘書：

校長：