

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	白米飯	<b>米血燒雞</b>	<b>紅燒豆腐</b>	<b>香炒海草</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>豆薯肉絲湯</b>		熱量： 708大卡 醣類： 99.3 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 32.2 g
		骨髓丁(CAS) 39 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	豆腐茶洲的(4.5K)非基因 10 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	海茸(切) 30 公斤 溫體肉絲(陸輝)(配冷種) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	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	豆薯(切粗絲) 13 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		
餐數 554		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月7日 星期二	五穀米飯(五穀米4K)	<b>馬鈴薯紅燒肉</b>	<b>海鮮拌青花</b>	<b>蒸水餃(*2)</b>	<b>炒油菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 729大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 29.2 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣)(配冷種) 32 公斤 洋芋(切中丁) 14 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冷凍綠花椰菜(CAS) 35 公斤 杏鮑菇頭(切片) 6 公斤 生鮮魷魚圈(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	玻璃紙 20 張 熱水餃(奇美)(190g/包) 7 包	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	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		
餐數 554		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月8日 星期三	紅麵線(24K)	<b>肉羹</b>	<b>茶香滷豆干</b>	<b>草莓銀絲卷(小)</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>麵線糊湯</b>		熱量： 727大卡 醣類： 99.1 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 28.9 g
		手工肉羹(台灣) 15 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	小豆干(2.5cm)茶洲 30 公斤 滷包小薯切(30g)(小包) 6 包 紅茶包小 6 包	草莓銀絲卷(25G) 554 個 草莓銀絲卷(25G)產品 20 個	有機黑葉白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	脆筍絲 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蛋(春明) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 蝦米 0.3公斤, 香菇絲 0.3公斤		
餐數 554		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
3月9日 星期四	燕麥飯(燕麥4K)	<b>紅燒魚片</b>	<b>彩頭燒肉</b>	<b>玉米三色</b>	<b>炒青菜</b>	<b>薑絲海芽湯</b>		熱量： 744大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 35.7 g
		水氣魚片(7-8)(QR)(pc) 554 片 水氣魚片(7-8)產品(QR)(pc) 20 片 玻璃紙 20 張 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1把, 薑絲(0.6K/包) 1包	菜頭(切中丁) 25 公斤 溫體肉丁(小)陸輝(配冷種) 8 公斤 海帶結 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤	青菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大骨(CAS) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 小魚干(小) 0.6 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		
餐數 554		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月10日 星期五	白米飯	<b>東坡扣肉</b>	<b>拌三絲</b>	<b>香炒米粉</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量： 712大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 33.5 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣)(配冷種) 32 公斤 筍干(切) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	黃豆芽 15 公斤 海帶絲 10 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 非基改白干絲 3 公斤	高麗菜(切粗絲) 16 公斤 新竹米粉細(K) 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 洋蔥(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菇絲 0.2 公斤	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐茶洲的(4.5K)非基因 5 板		
餐數 554		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0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

2023/3/6 7:39

營養師：

午餐秘書：

校長：