

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第5週午餐菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月13日 星期一	白米飯	<b>芋頭燒雞</b>	<b>三杯百頁</b>	<b>蒸燒賣(*1)</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>結頭菜大骨湯</b>		熱量： 711大卡 醣類： 86.2 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 30.2 g
		骨腿丁(CAS) 39 公斤 芋頭(切大丁) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	杏鮑菇頭(切中丁) 21 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 15 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.3 公斤	燒賣(國產) 554 個 燒賣(國產)備品 20 個	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	結頭菜(切中丁) 20 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 554		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0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14日 星期二	小米飯(小米4K)	<b>清蒸石斑魚</b>	<b>洋蔥肉絲</b>	<b>肉末洋芋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>五福芋圓湯</b>	履歷豆奶(主菜換554+10)	熱量： 783大卡 醣類： 114.8 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 43.3 g
		石斑魚丁(QR農委會) 46 公斤 玻璃紙 20 張 豆腐菜油約4.5K非基因 3 板 蔥(1K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	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	洋芋(切中丁) 24 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 10 包 五彩芋圓(0.6k/包) 10 包 大粉圓 6 公斤		
餐數 554		*石斑魚國小44k+幼2k 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
3月15日 星期三	白米飯	<b>肉末蔬菜粥</b>	<b>清蒸小肉圓</b>	<b>炸黃金球(*2)</b>	<b>炒有機青松菜</b>	<b>銀絲卷</b>		熱量： 740大卡 醣類： 115.1 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 21.0 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 15 公斤 高麗菜(切細絲) 12 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 油蔥酥(小-300g) 2 包 芹菜(末) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	水晶肉圓 554 粒 水晶肉圓(備品) 20 粒 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(庫存)	黃金球(3K160粒)K 24 公斤	有機青松菜(乾)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	銀絲卷(小)奇美 554 個 銀絲卷(小)奇美備品 20 個 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(庫存) 1 庫存		
餐數 554		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
3月16日 星期四	五穀米飯(五穀米4K)	<b>香酥鱈魚丁</b>	<b>肉末油腐</b>	<b>鮮菇花椰菜</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>韓式海芽湯</b>		熱量： 721大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 28.3 g
		鱈魚丁(QR)(K) 45 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤	非基改油腐丁(榮洲) 30 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	冷凍綠花椰菜(CAS) 40 公斤 碎培根(黑橋牌) 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 6 公斤 溫體肉絲(細)陸輝 5 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.5 公斤		
餐數 554		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月17日 星期五	白米飯	<b>瓜仔肉燥</b>	<b>什錦白菜</b>	<b>蜜汁豆干</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>牛蒡雞湯</b>		熱量： 713大卡 醣類： 81.1 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 37.8 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 30 公斤 碎瓜 6 公斤 非基改小小豆干丁榮洲 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	大白菜(切實重) 33 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	非基改黑豆干大丁榮洲(K) 30 公斤 滷包小磨坊(30g小包) 5 包	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	牛蒡(去皮)-泡水 9 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數 554		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2023/3/14 11:47

營養師：

午餐秘書：

校長：