

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第6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20日 星期一	白米飯	糖醋菠蘿肉	麥克雞塊(*2)	蝦仁什錦羹	炒油菜	菜頭大骨湯	履歷豆奶(獎勵金554+10)	熱量： 745大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 39.5 g
		小排骨(肉)陸輝 20公斤 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 20公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 鳳梨罐頭(3K) 3罐 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	麥克雞塊(CAS)(K) 30公斤	蝦仁(K)(QR)(包)(水) 9公斤 豆腐(臺灣)(約4.5K)非基因 8板 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤	油菜(切實重) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	菜頭(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:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月21日 星期二	五穀米飯(五穀米)(K)	醬燒魷魚圈	田園咖哩豬	西芹炒鮮菇	炒菠菜	玉米蛋花湯		熱量： 723大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 30.2 g
		生鮮魷魚圈(QR) 33公斤 杏鮑菇頭(切片) 10公斤 百頁豆腐切片(菜洲) 8公斤 彩色椒(切絲) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	洋芋(切中丁) 26公斤 溫體肉丁(小)陸輝 10公斤 洋蔥(切中丁) 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6公斤 咖哩粉小糖坊(600g) 1盒	西芹菜(切片) 15公斤 非基因改豆干片(菜洲) 12公斤 美白菇(QR) 6公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤	菠菜(切實重) 35公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 9公斤 蛋(春明) 5公斤		
餐數	554	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7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22日 星期三	炒米粉(米粉)(3K)	鮮蔬炒肉絲	偽東山滷味	奶酥厚片	炒有機小松菜	結頭魚丸湯		熱量： 716大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 27.8 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15公斤 豆芽菜 15公斤 洋蔥(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 韭菜(1.8K/把) 2把 油蔥酥(大-600g) 1包	小豆干(1/4非基因) 20公斤 米血切丁(CAS) 12公斤 海帶結 6公斤 灌包小糖坊(30g)(小包) 6包	奶酥吐司厚片-pc 554片 奶酥吐司厚片(備品)-pc 20片	有機小松菜(鮮)(切實重) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	結頭菜(切中丁) 17公斤 虱目魚丸(小)(QR) 6公斤 香菜(150g/把) 1把		
餐數	554	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
3月23日 星期四	紫米飯(紫米)(K)	醬燒豬排	蕃茄蛋豆腐	吻魚拌青花	炒蚵白菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 735大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 33.6 g
		里肌肉片(12)(陸輝) 554片 里肌肉片(12)(陸輝)備品 20片 洋蔥(切絲) 6公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	蕃茄(切丁) 10公斤 豆腐(臺灣)(約4.5K)非基因 8板 蛋(春明) 5公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	冷凍綠花椰菜(CAS) 42公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 美白菇(QR) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 吻仔魚(乾) 0.6公斤	蚵白菜(切實重) 30公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	金針菇(QR) 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		
餐數	554	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月24日 星期五	白米飯	樹子蒸魚(獎勵金)	蔥爆鹹豬肉	梅干菜肉燥	炒高麗菜	味噌海芽湯		熱量： 706大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 37.7 g
		水滷魚片(7-8)(QR)(pc) 554片 水滷魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 20片 玻璃紙(包)50入 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(切粗絲) 25公斤 鹹豬肉絲-不要辣 18公斤 彩色椒(切絲) 3公斤	溫體肉(陸輝)(臺灣) 20公斤 梅乾菜(切) 15公斤 油蔥酥(大-600g) 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	味噌(K) 6公斤 海帶芽(乾) 0.6公斤		
餐數	554	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月25日 星期六	白米飯	霸王薑母雞	夜市香腸	絲絲入扣	炒青菜	柴魚豆腐湯		熱量： 733大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 28.9 g
		骨腿丁(CAS) 39公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 9公斤 高麗菜(切片實重) 9公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	香腸(CAS) 554條 香腸(CAS)備品 20條	海帶絲 12公斤 黃豆芽 12公斤 非基因改豆干絲(菜洲) 6公斤 冬粉(3K) 1包	青菜(切實重) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豆腐(臺灣)(約4.5K)非基因 5板 大骨(CAS) 3公斤 柴魚片小(300g) 1包		
餐數	554	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3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

營養師:

午餐秘書:

校長:

2023/3/20 14:13