

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第12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
5 月 1 日 星 期 一	白 米 飯	日式燒肉丼	檸檬雞柳條(*2)	蜜汁豆干	炒油菜	菜頭大骨湯		熱量： 726大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.6 g
		溫體肉片(小)一陸輝 32 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	檸檬雞柳條(CAS)50人/包 23 包	香酥芝麻豆干(大丁裝)1K 30 公斤 滷包小薯粉(30g)(小包) 5 包	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 30 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 549		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
5 月 2 日 星 期 二	蕎 麥 飯 (蕎 麥 4K)	海南雞	培根洋芋	滷海帶片(*1)	炒青江菜	筍片肉絲湯		熱量： 744大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.5 g
		骨腿丁(CAS) 48 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 1 把	洋芋(切中丁) 29 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 培根(國產:臺灣) 6 公斤	海帶片(pc) 549 片 海帶片(pc-備品) 15 片 滷包小薯粉(30g)(小包) 5 包	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍片(嫩) 12 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤		
餐數 549		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
5 月 3 日 星 期 三	白 米 飯 (韓 式 拌 飯)	韓式泡菜肉片	拌毛豆莢	蒸燒賣(*1)	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 787大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 34.0 g
		溫體肉片(小)一陸輝 30 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	毛豆莢冷凍(CAS) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	燒賣(國產) 549 個 燒賣(國產)備品 15 個	高麗菜(切實重) 15 公斤	玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 5 公斤		
餐數 549		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
5 月 4 日 星 期 四	糙 米 飯 (糙 米 4K)	金黃醬燒旗魚	花生麵筋	扁蒲什錦	炒蚵白菜	泰奶西米露		熱量： 767大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.0 g
		旗魚丁QR 45 公斤 南瓜(切小丁) 10 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 濕香菇(切小丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	麵筋泡(K) 12 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 熟花生 5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包	胡瓜(切粗絲) 32 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紅茶包小 18 包 二砂台糖(1K/包) 12 包 西谷米 5 公斤 煉乳(大-1400g) 1 罐		
餐數 549		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5 月 5 日 星 期 五	白 米 飯	紅燒肉丁	東北豬肉鍋	滷水晶餃(*1)	炒有機青油菜	柴魚豆腐湯		熱量： 736大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣)(切方塊) 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	大白菜(切實重) 30 公斤 溫體肉片(小)一陸輝 6 公斤 百頁丁(中丁)柴洲 6 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤	水晶餃(3K/包)約110粒 5 包 滷包小薯粉(30g)(小包) 5 包 水晶餃(1斤/包)約28粒 1 包	有機青油菜(陸輝)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆腐菜湯約4.5K非基因 5 板 大骨(CAS) 3 公斤 柴魚片小(300g) 1 包		
餐數 549		全穀雜糧類:5.1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:2.3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

2023/5/2 9:24

營養師：

午餐秘書：

校長：