

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第14週午餐菜單

材料用量

13車

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|--------------|------------|---|--|--|--|---|-----------------|---|
| 5月15日 星期一 | 白米飯 | 薑香菇豬 | 開陽扁蒲 | 台式蒸蛋 | 炒油菜 | 綠豆薏仁湯 | 履歷豆奶(獎勵金551+10) | 熱量： 777大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 40.8 g |
| | | <small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 杏鮑菇頭(切片) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑泥(0.6Kg/包) 1 包 | 胡瓜(切片) 35 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 冬蝦 0.1 公斤 | 蛋(春明) 28 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包 | 油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 二砂台糖(1K/包) 10 包 綠豆 10 公斤 小薏仁 3 公斤 | | |
| 餐數 | 549 | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | |
| 5月16日 星期二 | 五穀米飯(五穀米A) | 醬爆鮮魚丁 | 梅干菜肉燥 | 蒸水餃(*2) | 炒蚵白菜 | 金針肉絲湯 | | 熱量： 710大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 39.3 g |
| | | 鮭魚丁(QR)(K) 42 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 濕香菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包 | <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 18 公斤 梅乾菜(切) 15 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 | 熟水餃(奇美)(190粒/包) 6 包 | 蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | 溫體肉絲(細-陸輝) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 乾金針 0.5 公斤 | | |
| 餐數 | 549 | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份 | | | | | | |
| 5月17日 星期三 | 白米飯 | 蝦仁肉絲炒飯 | 香蔥吉拿棒 | 日式關東煮 | 炒高麗菜 | 竹筍大骨湯 | | 熱量： 714大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.9 g |
| | | <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 15 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 | 香蔥吉拿棒 549 個 香蔥吉拿棒(備品) 15 個 | 菜頭(切中丁) 20 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 黑輪條(小)(知記) 6 公斤 柴魚片小(300g) 1 包 | 高麗菜(切實重) 15 公斤 | 新鮮竹筍片 15 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 | | |
| 餐數 | 549 | 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份 | | | | | | |
| 5月18日 星期四 | 小米飯(小米A) | 茶香滷雞翅 | 偽蟹黃豆腐煲 | 香炒海茸 | 炒青江菜 | 虱目魚丸湯 | | 熱量： 744大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.6 g |
| | | 雞翅(W7)QR 549 支 雞翅(W7)(備品)QR 15 支 滷包小(學坊)(30gX小) 5 包 紅茶包小 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 | 南瓜(切小丁) 8 公斤 豆腐(備品) 8 板 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 | 海茸(切) 27 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(乾冷種)</small> 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤 | 青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 虱目魚丸(CAS)(小) 6 公斤 芹菜(末) 1 公斤 | | |
| 餐數 | 549 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 5月19日 星期五 | 白米飯 | 滑蛋肉片燴油條 | 肉香芽菜 | 醬燒油腐 | 炒有機莧菜(順) | 府城排骨酥湯 | | 熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 31.2 g |
| | | <small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 油條 20 條 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 | 豆芽菜 21 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 | 非基改油腐丁(榮洲) 26 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 3 公斤 | 有機莧菜(順-彩)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 冬瓜(切大丁) 18 公斤 排骨酥(炸好)國產 5 公斤 香菜(150g/把) 1 把 | | |
| 餐數 | 549 | 全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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

2023/5/15 8:49

營養師：

午餐秘書：

校長：