

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第15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22日 星期一 | 白米飯 | 南瓜滷肉 | 三杯百頁 | 玉米三色 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲湯 | | 熱量： 707大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.4 g |
| | | <small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 南瓜(切大丁) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 | <small>杏鮑菇頭(切中丁)</small> 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 | 玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 | 青江菜(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 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | | |
| 餐數 549 | | 全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 5月23日 星期二 | 燕麥飯(燕麥4K) | 香菇燒雞 | 乾鍋蔬菜炒肉絲 | 蜜汁豆干 | 炒蚵白菜 | 冬瓜大骨湯 | | 熱量： 714大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.0 g |
| | | 骨腿丁(CAS) 45 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 | 高麗菜(切實重) 24 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 8 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 | 非蒸改黑豆干(大丁榮洲K) 30 公斤 滿包小卷蚵(30g小包) 6 包 | 蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | 冬瓜(切大丁) 18 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 | | |
| 餐數 549 | | 全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | | |
| 5月24日 星期三 | 油麵(8K) | 什錦炒肉絲 | 香酥雞堡 | 冰心地瓜 | 炒高麗菜 | 芹香貢丸湯 | | 熱量： 770大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 31.1 g |
| | | 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18 公斤 豆芽菜 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大-600g) 1 包 冬蝦 0.3公斤, 香菇絲 0.3公斤 | 雞堡(CAS)(60G) 549 片 雞堡(CAS)(60G)備品 15 片 | 冰心地瓜(QR)(包約50條) 12 包 | 高麗菜(切實重) 20 公斤 | 貢丸(小)(國產) 9 公斤 芹菜(末) 0.3 公斤 | | |
| 餐數 549 | | 全穀雜糧類:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | | |
| 5月25日 星期四 | 紫米飯(紫米4K) | 香酥旗魚 | 日式燻茼蒿 | 蝦炒木耳白花椰 | 炒油菜 | 海芽蛋花湯 | | 熱量： 704大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.2 g |
| | | 旗魚排(QR)安 549 片 旗魚排(QR)備品 15 片 | 洋芋(切大丁) 28 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5 公斤 茼蒿絲捲(0.6K) 5 包 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 | 冷凍白花椰菜(CAS) 40 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 | 油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 蛋(春明) 8 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 | | |
| 餐數 549 | | 全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份 | | | | | | |
| 5月26日 星期五 | 白米飯 | 海味滷肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 清炒竹筍絲 | 炒有機味美菜(順) | 古早味粉圓湯 | | 熱量： 766大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 35.4 g |
| | | 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 30 公斤 菜頭(切大丁) 10 公斤 海帶結 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 | 蛋(春明) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤 | 新鮮竹筍絲粗 28 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 | 有機味美菜(順)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 冬瓜塊小(0.6K) 12 塊 大粉圓 12 公斤 二砂台糖(1K/包) 6 包 | | |
| 餐數 549 | | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/5/19 8:37