

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	白米飯	京醬肉片	扁蒲燴肉羹	麥克雞塊(*2)	炒油菜	海芽魚干湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		<small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 32 公斤 <small>非基改豆干片(榮洲)</small> 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	胡瓜(切片) 30 公斤 <small>手工肉羹(台灣)</small> 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	<small>麥克雞塊(CAS)(K)</small> 29 公斤	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大骨(CAS) 3 公斤 小魚干 1 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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
5月30日 星期二	五穀米飯(五穀米4%)	無骨香雞排	炸醬炒五丁	玉米炒蛋	炒蚵白菜	仙草蜜		熱量： 789大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 33.2 g
		<small>無骨香雞排(60g)(國產)</small> 549 片 <small>無骨香雞排(90g)國產-國產</small> 15 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	新鮮竹筍丁 16 公斤 <small>非基改小小豆干(榮洲)</small> 12 公斤 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 6 公斤 <small>三色豆(CAS-1k/包)</small> 3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 仙草蜜(5K/桶) 12 桶		
餐數	549	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
5月31日 星期三	白米飯	沙茶肉絲燴飯	檸檬翅小腿(*1)	銀絲卷	炒高麗菜	護眼營養湯		熱量： 732大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.3 g
		<small>溫體豬柳(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 洋蔥(切大丁) 10 公斤 <small>三色豆(CAS-1k/包)</small> 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>檸檬翅小腿(CAS)</small> 549 支 <small>檸檬翅小腿(CAS)備品</small> 15 支	銀絲卷(小)奇美 549 個 銀絲卷(小)奇美備品 15 個	高麗菜(切實重) 20 公斤	海帶結 9 公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 龍骨丁(CAS) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
6月1日 星期四	糙米飯(糙米4%)	香料咖哩魚丁	時蔬炒春雨	紅燒豆腐	炒青江菜	菜頭大骨湯		熱量： 714大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.0 g
		水鯊魚丁(QR) 50 公斤 洋芋(切中丁) 12 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	黃豆芽 12 公斤 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 5 公斤 冬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 鴻喜菇(QR) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 10 板 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數	549	全穀雜糧類:6.0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:1.8份						
6月2日 星期五	白米飯	家鄉肉燥	港式燒賣(*1)	蜜汁杏鮑菇	炒有機荷葉白菜	南瓜鮮菇雞湯		熱量： 740大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 30.6 g
		<small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 碎瓜 6 公斤 <small>非基改小小豆干(榮洲)</small> 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	鮮肉燒賣(國產) 549 個 鮮肉燒賣(國產)備品 15 個	<small>非基改黑豆干(榮洲)(K)</small> 25 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 15 公斤 <small>滷包小磨坊(30g)(小包)</small> 5 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤	有機荷葉白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	南瓜(切大丁) 18 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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

2023/5/29 8:19

營養師：

午餐秘書：

校長：