

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第17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
6 月 5 日 星 期 一	白 米 飯	米血燒雞	田園玉蜀黍	醬醋鐵板油腐	炒蚵白菜	冬瓜薏仁肉絲湯		熱量： 721大卡 醣類： 97.6 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 33.9 g
		骨髓丁(CAS) 39 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 21 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 滷豬絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤	非基改三角油蔴丁菜油 30 公斤 彩色椒(切大丁) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 18 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 小薏仁 1.5 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:3.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
6 月 6 日 星 期 二	燕 麥 飯 (燕麥4K)	碳火燒肉井	魷魚拌青花	培根洋芋	炒青江菜	韓式煲湯		熱量： 707大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冷凍綠花椰菜(CAS) 38 公斤 生鮮魷魚圈(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤	洋芋(切中丁) 29 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 碎培根(國產:臺灣) 6 公斤	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 海帶芽(乾) 0.3 公斤		
餐數 549		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
6 月 7 日 星 期 三	鹹 粥 (特餐)	香菇雞肉粥	卡滋香酥魚條(*1)	肉鬆	炒有機山菠菜	芋泥包		熱量： 735大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 31.1 g
		雞胸肉丁(QR)(小丁) 18 公斤 高麗菜(切細絲) 15 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	裹粉魚條(60G)QR 549 條 裹粉魚條(60G)備品(QR) 15 條	肉鬆(0.3K) 24 包	有機山菠菜(乾)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	芋泥包(大) 549 個 芋泥包(大)備品 15 個		
餐數 549		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
6 月 8 日 星 期 四	小 米 飯 (小米4K)	樹子蒸魚(獎勵金)	港式滷味	肉醬螺旋麵	炒油菜	味噌豆腐湯		熱量： 759大卡 醣類： 109.3 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 35.4 g
		水菜魚片(7-8)(QR)(pc) 549 片 水菜魚片(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	小豆干(1/4非基改) 15 公斤 菜頭(切中丁) 12 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 黑輪條(小)(知記) 6 公斤 滷包小腸粉(30g)(小包) 5 包	通心麵(螺旋)500g 25 包 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 5.5 公斤 豆腐菜油約4.5K非基因 5 板		
餐數 549		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
6 月 9 日 星 期 五	白 米 飯	桂竹筍滷肉	蕃茄炒蛋	拌炒海帶根	炒高麗菜	紅茶粉圓		熱量： 743大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 32.0 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 30 公斤 熟桂竹筍 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 32 公斤 蕃茄(QR) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	海帶根(切) 28 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	高麗菜(切實重) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大粉圓 15 公斤 紅茶包小 15 包 二砂台糖(1K/包) 10 包		
餐數 549		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7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

2023/6/6 10:09

營養師：

午餐秘書：

校長：