

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第19週午餐菜單

材料用量								9車		
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
6 月 19 日 星 期 一	白 米 飯 (474)	<b>薑香菇菇豬</b>	<b>開陽扁蒲</b>	<b>台式蒸蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>鮮菇肉絲湯</b>			熱量： 715大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 28.7 g	
		溫體肉片(陸輝)(臺灣) 27 公斤 杏鮑菇頭(切片) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑泥(0.6K/g/包) 1 包	扁蒲(切片) 30 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 冬蝦 0.1 公斤	蛋(春明) 24 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包	油菜(切實重) 27 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 9 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤				
餐數 474	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份									
6 月 20 日 星 期 二	五 穀 米 飯 (五穀米4K)(474)	<b>紅燒魚片</b>	<b>偽蟹黃豆腐煲</b>	<b>肉香芽菜</b>	<b>炒有機大陸妹</b>	<b>黃瓜大骨湯</b>			熱量： 747大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 30.7 g	
		水瓜魚片(7-8)(QR)(PC) 474 片 玻璃紙 20 張 水瓜魚片(7-8)備品(QR)(PC) 15 片 洋蔥(切中丁) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆腐茶洲的4.5K(非基因) 7 板 南瓜(切小丁) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	豆芽菜 18 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	有機大陸妹(陸-影)(切實重) 27 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大黃瓜(切大丁) 18 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把				
餐數 474	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份									
6 月 21 日 星 期 三	白 米 飯 (474)	<b>蝦仁肉絲炒飯</b>	<b>香蔥吉拿棒</b>	<b>日式關東煮</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>竹筍大骨湯</b>			熱量： 762大卡 醣類： 104.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.3 g	
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 13 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 玉米粒(QR-K) 5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	香蔥吉拿棒 474 個 香蔥吉拿棒(備品) 15 個	菜頭(切中丁) 15 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) 18 公斤	新鮮竹筍片 13 公斤 大骨(CAS) 5 公斤				
餐數 474	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份									
月 日										
月 日										

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

2023/6/17 11:57

營養師：

午餐秘書：

校長：