

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第20週午餐菜單

材料用量							9車		
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
6月26日 星期一	白米飯	海結滷肉	螞蟻上樹	滷福州丸	炒高麗菜	菜頭大骨湯		熱量：	729大卡
		<small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 28公斤 海帶結 8公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.3K) 1包	高麗菜(切粗絲) 12公斤 冬粉(3K) 3包 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 木耳(切絲) 1公斤	福州丸(CAS)(粒) 474粒 福州丸(CAS)(備品) 15粒 滷包小薯粉(30g)(小包) 5包	高麗菜(切實重) 30公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	菜頭(切中丁) 18公斤 大骨(CAS) 3公斤 香菜(150g/把) 1把		醣類：107.8g 脂肪：23.7g 蛋白質：28.1g	
餐數	474	全穀雜糧類:6.2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27日 星期二	燕麥飯(燕麥4K)	香酥虱目魚排	田園咖哩	爆炒青花菜	炒豆芽菜	海芽蛋花湯		熱量：	726大卡
		<small>虱目魚排(60g)(QR)片</small> 474片 <small>虱目魚排(60g)備品(QR)</small> 15片	洋芋(切中丁) 24公斤 洋蔥(切中丁) 6公斤 <small>溫體肉片(小)陸輝(或冷藏)</small> 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6公斤 咖哩粉小薯粉(600g) 1盒	冷凍綠花椰菜(CAS) 33公斤 杏鮑菇頭(切片) 6公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 3公斤 紅蘿蔔(切片) 1公斤	豆芽菜 28公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 韭菜(1.8K/把) 2把 碎蒜(0.6K/包) 1包	蛋(春明) 7公斤 海帶芽(乾) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		醣類：112.8g 脂肪：20.7g 蛋白質：28.7g	
餐數	474	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份							
6月28日 星期三	板條(72K)	什錦炒肉絲	滷蛋(*1)	地瓜薯條	炒高麗菜	芹香貢丸湯		熱量：	711大卡
		<small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 12公斤 豆芽菜 12公斤 紅蘿蔔(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	滷蛋 474個 滷蛋(備品) 15個 滷包小薯粉(30g)(小包) 5包	地瓜薯條 27公斤	高麗菜(切實重) 18公斤	貢丸(小)(國產) 6公斤 芹菜(末) 0.3公斤		醣類：100.4g 脂肪：20.6g 蛋白質：29.2g	
餐數	474	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
6月29日 星期四	紫米飯	栗薯燒雞	滷水晶餃(*1)	玉米炒蛋	炒白花椰菜	薑絲海芽湯		熱量：	729大卡
		骨髓丁(CAS) 33公斤 豆薯(切中丁) 10公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把 乾栗子(K) 0.3公斤	<small>滷包小薯粉(30g)(小包)</small> 5包 水晶餃(3K/包)約110粒 4包 水晶餃(1斤/包)約28粒 2包	蛋(春明) 26公斤 玉米粒(QR-K) 13公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 35公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	大骨(CAS) 3公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 小魚干(小) 0.5公斤 海帶芽(乾) 0.5公斤		醣類：106.5g 脂肪：20.8g 蛋白質：35.0g	
餐數	474	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
6月30日 星期五	白米飯	蒜泥白肉	紅燒彩頭	珍珠丸子	炒有機A菜	柴魚豆腐湯		熱量：	756大卡
		<small>蒜泥白肉片(備用)(備用)碎蒜</small> 27公斤 豆芽菜 9公斤 洋蔥(切絲) 6公斤 蒜泥(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	菜頭(切中丁) 18公斤 非基改四角油麻丁(菜油) 9公斤 <small>溫體肉丁(小)陸輝</small> 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤	珍珠丸子(25g)國產 474粒 珍珠丸子(25g)備品 15粒	有機A菜(影)(切實重) 27公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豆腐菜湯約4.5K非基因 4板 大骨(CAS) 3公斤 柴魚片小(300g) 1包		醣類：111.5g 脂肪：22.0g 蛋白質：27.7g	
餐數	474	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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： 2023/6/26 16:40