

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第1週午餐菜單

材料用量

9單

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | |
|-----------|----------|---|--|--|--|---|----|--|--|
| 8月30日 星期三 | 白米飯(扣8人) | 夏威夷炒飯 蛋(春明) 15.5 公斤 三色豆(CAS-1kg) 5 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 馬鈴薯(切小丁) 5 公斤 鳳梨罐頭(3K) 5 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 | 香酥雞堡 雞排(CAS/KSOW) 478 片 雞排(CAS/KSOW) 15 片 | 滷味 菜頭(切中丁) 24 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 洋蔥(切小丁) 5 包 洋蔥(切中丁) 5 公斤 鳳梨罐頭(切小丁) 5 公斤 | 炒高麗菜 高麗菜(切實重) 27.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 筍絲(0.6K/包) 1 包 | 海芽蛋花湯 蛋(春明) 6.5 公斤 高麗菜(切小丁) 0.5 公斤 蔥(0.6K/包) 0.5 包 | | 熱量: 643大卡 醣類: 81.2 g 脂肪: 24.8 g 蛋白質: 23.3 g | |
| 8月31日 星期四 | 蕎麥飯(蕎麥三) | 甜蔥醬燒魚 水鏡魚丁(QR) 50 公斤 洋蔥(切中丁) 11 公斤 洋蔥(切中丁) 11 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包 | 滷雞蛋 滷雞蛋(備品) 558 個 滷雞蛋(備品) 15 個 滷包(30g-小包) 5 包 | 肉香芽菜 豆芽菜 20 公斤 油豆腐(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 美白菇(QR) 4 公斤 韭菜(切段) 4 公斤 | 炒油菜 油菜(切實重) 30 公斤 筍絲(0.6K/包) 1 包 | 芹香貢丸湯 貢丸(切實重) 7.5 公斤 芹菜(末) 0.3 公斤 | | 熱量: 716大卡 醣類: 83.8 g 脂肪: 23.1 g 蛋白質: 42.0 g | |
| 9月1日 星期五 | 白米飯 | 壽喜燒肉片 肉片(切實重) 32 公斤 洋蔥(切絲) 13 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 | 開陽扁蒲 扁蒲(切片) 36 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤 美白菇(QR) 4 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 冬蝦 0.1 公斤 | 玉米四寶 玉米粒(QR-K) 21 公斤 三色豆(CAS-1kg) 6 公斤 洋蔥(切實重) 6 公斤 | 炒有機莧菜 有機莧菜(切實重) 30 公斤 筍絲(0.6K/包) 1 包 | 柴魚豆腐湯 柴魚(切實重) 5 板 滷麵(大骨一包) 3 公斤 高麗菜(切小丁) 1 包 | | 熱量: 657大卡 醣類: 86.9 g 脂肪: 21.4 g 蛋白質: 28.0 g | |
| | | 全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.9份 | | | | | | | |
| | | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | | |
| | | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2023/8/25 13:46

營養師:

營養師張瀚文

午餐秘書:

教師吳光輝
午餐秘書

校長:

校長巫俊廷