

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第2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
9月4日 星期一	白米飯	<b>南蠻漬雞丁</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>海鮮拌青花</b>	<b>炒油菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		熱量： 689大卡 醣類： 84.4 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 34.2 g
		胛腿丁(CAS) 39 公斤 洋蔥(切大丁) 8 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	豆腐(澳洲的45K)淨重 9 板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 6.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 豆瓣醬大(3K)(加工品) 1 桶	冷凍綠花椰菜(CAS) 35 公斤 杏鮑菇頭(切片) 6.5 公斤 生鮮魷魚圈(QR) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 20 公斤 小排骨(肉陸輝) 5.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月5日 星期二	紫米飯(半)	<b>愛爾蘭燉肉</b>	<b>拌毛豆莢</b>	<b>台式蒸蛋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 740大卡 醣類： 88.3 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 37.9 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32 公斤 洋芋(去皮實重) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	毛豆莢冷凍(CAS) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 溫體絞肉(粗瘦)900g(加工品) 1 罐	蛋(春明) 30 公斤 油鹽酥大(400g)(加工品) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 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	榨菜絲-不辣(加工品) 9 公斤 溫體肉絲(粗瘦)陸輝(加工品) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 555		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月6日 星期三	白油麵(81K)	<b>家常炸醬</b>	<b>檸檬翅小腿(*1)</b>	<b>黑糖小饅頭</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>味噌海芽湯</b>		熱量： 718大卡 醣類： 67.9 g 脂肪： 38.1 g 蛋白質： 27.7 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 21 公斤 甜麵醬(六十全(3K)) 1 桶 蔥(1K/把) 1 把 豆瓣醬(六十全(3K)) 1 桶 紅蔥頭(碎) 0.3 公斤	檸檬翅小腿(CAS)(加工品) 555 支 檸檬翅小腿(CAS)(加工品) 15 支	黑糖饅頭(小粒)(冷凍主食) 555 個 黑糖饅頭(小粒)(冷凍主食) 15 個	青江菜(切實重) 15 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K)(加工品) 6 公斤 海帶芽(乾)(加工品) 0.6 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.0份						
9月7日 星期四	小米飯(半)	<b>黃金魚排</b>	<b>桂竹燒肉</b>	<b>蜜汁杏鮑菇</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>菜頭大骨湯</b>		熱量： 779大卡 醣類： 117.8 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 33.6 g
		溫體魚排(切)(加工品) 555 片 溫體魚排(切)(加工品) 15 片	熟桂竹筍(切) 30 公斤 溫體肉絲(粗瘦)陸輝 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	杏鮑菇(切中丁) 26 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 15 公斤 油包小饅頭(30g)(小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.6 公斤	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香葉(150g/把) 1 把		
餐數 555		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
9月8日 星期五	白米飯	<b>瓜仔肉燥</b>	<b>堅果馬鈴薯</b>	<b>竹筍炒肉絲</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 714大卡 醣類： 93.0 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 30.1 g
		溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 30 公斤 碎瓜(加工品) 5.5 公斤 碎瓜(加工品) 5.5 公斤 油鹽酥大(400g)(加工品) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋芋(切中丁) 30 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 溫體肉絲(粗瘦)陸輝 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 南瓜籽仁 1.5 公斤	新鮮竹筍絲粗 30 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	有機小松菜(鮮)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋(春明) 5.5 公斤		
餐數 555		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4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

2023/9/2 12:26

營養師：

午餐秘書：

校長：