

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第3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11日 星期一	白米飯	鐵板豬柳 33 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	醬燒冬瓜滷 26 公斤 海帶結 6.5 公斤 滷肉丁(小)-陸輝 6.5 公斤 小豆輪(特小)(加工品) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	田園三色 22 公斤 洋芋(切中丁) 22 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 南瓜子(標示日期) 1 公斤	炒高麗菜 30 公斤 高麗菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮筍湯 16 公斤 新鮮竹筍片 16 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		熱量： 672大卡 醣類： 94.0 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 31.4 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
9月12日 星期二	麥片飯(半)	瓜仔雞 45 公斤 骨腿丁(CAS) 45 公斤 花瓜(醃漬品) 8.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	豆香海帶根 22 公斤 海帶根 16 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	小人蔘炒蛋 30 公斤 蛋(春明) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 16 公斤	炒蚵白菜 30 公斤 蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	摩摩喳喳 10 包 二砂台糖(1K/包) 10 包 椰漿(小400ml) 6 罐 芋頭(切中丁) 5.5 公斤 蕃薯(切中丁) 5.5 公斤 西谷米 5.5 公斤		熱量： 773大卡 醣類： 91.6 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.2 g
餐數 555	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份							
9月13日 星期三	白米飯	栗子什錦炊飯 16.5 公斤 新鮮竹筍絲 11 公斤 鴻喜菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	黃金雞柳條(*1) 555 片 雞柳條(國產)(加工品) 15 片	日式關東煮 18 公斤 菜頭(切中丁) 18 公斤 赤血切丁(CAS)(加工品) 10 公斤 貢丸(小)(國產)(加工品) 8 公斤 墨輪(小)(國產)(加工品) 8 公斤 鮑魚片小(300g)(加工品) 1 包	炒青江菜 15 公斤 青江菜(切實重) 15 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮菇湯 8.5 公斤 金針菇(QR) 8.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	9月農委會豆奶(555-110)	熱量： 847大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 39.9 g
餐數 555	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份							
9月14日 星期四	五穀米飯(半)	椒鹽鮮魚片 555 片 水產魚片(7-8)(QR)(pc) 15 片 蕃薯粉(K) 6.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	茄汁燒豆腐 9 板 豆腐(柴油)(4.5K)非蒜苗 9 板 溫體肉片(小)-陸輝 5.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蕃茄醬(3K)(加工品) 1 罐	白花拌什錦 40 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 40 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 鴻喜菇(QR) 6 公斤	炒油菜 30 公斤 油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜肉片湯 3 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 3 公斤 金針菇(QR) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔬菜絲(包)(12)(加工品) 1 箱		熱量： 714大卡 醣類： 36.2 g 脂肪： 50.9 g 蛋白質： 29.7 g
餐數 555	全穀雜糧類:1.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.7份							
9月15日 星期五	白米飯	招牌滷豬腳 25 公斤 豬腳丁(有肉)-陸輝 25 公斤 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 20 公斤 菜頭(切中丁) 11 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	珍珠丸子(*1) 555 粒 珍珠丸子(25g)(國產)(加工品) 15 粒	菜脯蛋 33 公斤 蛋(春明) 33 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 箱	炒有機空心菜 30 公斤 有機空心菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	豆薯肉絲湯 13 公斤 豆薯(切粗絲) 13 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		熱量： 717大卡 醣類： 81.2 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 32.7 g
餐數 555	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.3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

2023/9/10 22:39

營養師：

午餐秘書：

校長：