

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第4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18日 星期一	白米飯	針菇蔥燒肉	毛豆干丁	蒸蛋	炒高麗菜	海結營養湯		熱量： 682大卡 醣類： 71.3 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.6 g
		<small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>毛豆(小)干丁(臺灣)(加工品)</small> 22 公斤 毛豆仁(CAS) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 油蔥酥(大900g/加工品) 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	海帶結 11 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6 公斤 雞骨丁(陸輝)(加工品) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	555	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月19日 星期二	燕麥飯(3.5K)	三杯雞	蘿蔔什錦	螞蟻上樹	炒萵苣	虱目魚丸湯		熱量： 756大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 31.3 g
		骨髓丁(CAS) 36 公斤 赤血切丁(CAS)(加工品) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	菜頭(切中丁) 28 公斤 手工肉(臺灣)(加工品) 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	高麗菜(切實重) 14 公斤 冬粉(3K-包) 3 包 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	大萵絲(萵苣)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	虱目魚丸(CAS)(加工品) 6 公斤 油蔥酥(大900g/加工品) 1 包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月20日 星期三	油麵(8K)	什錦炒肉絲	日月潭茶葉蛋	巧克力雙色饅頭	炒青江菜	酸辣湯		熱量： 912大卡 醣類： 147.1 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 42.9 g
		<small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 18 公斤 豆芽菜 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6.5 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大600g/加工品) 1 包	蛋(茶)(pc) 555 個 蛋(茶)(pc-備品) 15 個 湯包(30g-小包) 6 包 紅茶包小(加工品) 6 包	巧克力雙色饅頭(加工品) 555 個 巧克力雙色饅頭(備品)(加工品) 15 個	青江菜(切實重) 15 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍絲(凍) 5.5 公斤 豬血(加工品) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蛋(春明) 3 公斤 豆腐漿(約4.5K) 3 板 香菜(150g/把) 3 把 木耳(切絲) 1.5 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:2.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月21日 星期四	芝麻飯(0.5K)	香酥魚丁	田園咖哩豬	滷水晶餃(*)	炒蚵白菜	味噌洋蔥湯		熱量： 852大卡 醣類： 125.6 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 36.5 g
		油甘魚丁(CAS)(K) 44 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤	洋芋(切中丁) 27 公斤 溫體肉丁(小)-陸輝 11 公斤 洋蔥(切中丁) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6.5 公斤 咖哩粉小(600g) 1 盒	水餃(大)(陸輝)(加工品) 5 包 水晶餃(1斤/包)(約28包) 1 包	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	洋蔥(切絲) 6 公斤 味噌(3K/盒) 2 盒 海帶芽(乾)(加工品) 0.6 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:8.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
9月22日 星期五	白米飯	東坡扣肉	玉米三色	洋蔥炒菇菇	炒有機空心菜	冬瓜大骨湯		熱量： 792大卡 醣類： 113.6 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 29.6 g
		<small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)(冷滷)</small> 32 公斤 筍干(切)(加工品) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	玉米粒(QR-K) 23 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 23 公斤 洋蔥(切絲) 23 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	有機空心菜(切實重)(切實重) 30 公斤	冬瓜(切中丁) 23 公斤 溫體大骨-陸輝 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月23日 星期六	白米飯	南瓜滷肉	滷貢丸	什錦炒黑輪	炒油菜	紫菜蛋花湯		熱量： 621大卡 醣類： 72.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.0 g
		<small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 南瓜(切大丁) 15.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	貢丸(大)(陸輝)(加工品) 555 粒 貢丸(大)(陸輝)(備品)(加工品) 15 粒 湯包小(30g)(小包) 6 包	高麗菜(切實重) 23 公斤 黑輪(切片)(QR)(加工品) 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜(加工品) 0.6 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2023/9/18 13:39

營養師：

午餐秘書：

校長：