

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第5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25日 星期一 | 白米飯  | 阿嬤滷肉<br>溫體肉丁(福裕) 30 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把   | 洋蔥肉絲<br>洋蔥(切絲) 22 公斤<br>溫體肉絲(福裕) 15 公斤<br>豆芽菜 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤                                | 毛豆炒蛋<br>蛋(春明) 30 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 11 公斤<br>毛豆仁(CAS)(1K/包) 5 公斤   | 炒蚵白菜<br>蚵白菜 30 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包        | 菜頭大骨湯<br>菜頭(切中丁) 22 公斤<br>溫體大骨(福裕) 3 公斤                  |    | 熱量： 719大卡<br>醣類： 82.8 g<br>脂肪： 26.3 g<br>蛋白質： 36.5 g  |
| 餐數 555    | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 |   |   |  |  |  |    |   |
| 9月26日 星期二 | 五穀飯(3.5K)  | 左宗棠雞<br>骨腿丁(CAS) 36 公斤<br>洋蔥(切絲) 12 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 5 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把                                     | 三杯百頁<br>杏鮑菇(頭)(QR) 16 公斤<br>九層塔 0.5 公斤  | 日式芋頭焗茼蒿<br>洋芋(切中丁) 16 公斤<br>芋頭(切中丁) 16 公斤<br>所德絲(0.4K)(加工品) 6 包<br>溫體肉絲(碎)(臺灣) 5.5 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 | 炒青江菜<br>青江菜(切實重) 30 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包   | 韓式海芽湯<br>溫體肉絲(福裕) 6 公斤<br>黃豆芽 5 公斤<br>海帶芽(乾)(加工品) 0.5 公斤 |    | 熱量： 744大卡<br>醣類： 91.2 g<br>脂肪： 27.1 g<br>蛋白質： 33.9 g  |
| 餐數 555    | 全穀雜糧類:5.3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:1.6份 |   |   |  |  |  |    |   |
| 9月27日 星期三 | 白米飯  | 肉絲蛋炒飯<br>溫體肉絲(福裕) 20 公斤<br>洋蔥(切小丁) 6 公斤<br>玉米粒(QR-K) 6 公斤<br>蛋(春明) 5.5 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把 | 夜市滷味<br>小豆干(2.5cm)蒸(加工品) 20 公斤<br>水餃切丁(CAS)(加工品) 12 公斤<br>滷包(小)30g(小包) 6 包<br>黑輪(小)(QR)(加工品) 6 公斤 | 燒賣(*1)<br>鮮肉燒賣(奇美)(加工品) 555 個<br>鮮肉燒賣(奇美)(加工品) 15 個  | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 15 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包   | 清燉雞湯<br>冬瓜(切中丁) 18 公斤<br>上雞胸丁(CAS) 9 公斤<br>薑片(0.6K) 1 包  |    | 熱量： 650大卡<br>醣類： 86.0 g<br>脂肪： 18.7 g<br>蛋白質： 33.8 g  |
| 餐數 555    | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份 |   |   |  |  |  |    |   |
| 9月28日 星期四 | 蕎麥飯(蕎麥3.5K)  | 沙茶魚片<br>水產魚片(7-8)(QR)(pc) 555 片<br>玻璃紙 25 張<br>水產魚片(7-8)(QR)(pc) 15 片<br>洋蔥(切中丁) 6.5 公斤<br>沙茶醬(牛頭牌)(3K) 1 罐<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包 | 清炒竹筍絲<br>新鮮竹筍絲粗 27.8 公斤<br>溫體肉絲(福裕) 5.6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3.4 公斤<br>木耳(切絲) 1.7 公斤                     | 蜜汁杏鮑菇<br>鮮肉杏鮑菇(大)(加工品) 22 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 16 公斤<br>滷包(小)30g(小包) 6 包<br>白芝麻(熟) 0.3 公斤                  | 炒有機油菜<br>有機油菜(切實重) 30 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒(QR-K) 100.5 公斤<br>蛋(春明) 5.5 公斤              |    | 熱量： 831大卡<br>醣類： 116.9 g<br>脂肪： 22.1 g<br>蛋白質： 40.6 g |
| 餐數 555    | 全穀雜糧類:8.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份 |   |   |  |  |  |    |   |
| 9月29日 星期五 | 中秋節  |   |   |  |  |  |    | 熱量： 0大卡<br>醣類： 0.0 g<br>脂肪： 0.0 g<br>蛋白質： 0.0 g       |
| 餐數 555    | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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 11:29

營養師：

午餐秘書：

校長：