

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第6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
10月2日 星期一	白米飯	飄香肉燥 溫體絞肉(粗)福裕 30 公斤 碎瓜(加工品) 9 公斤 油蔥酥(大600g)加工品 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	檸檬雞柳條(*2) 檸檬雞柳條(CAS300/包) 23 包	茄汁馬鈴薯 洋芋(切中丁) 27 公斤 洋蔥(切中丁) 8 公斤 溫體絞肉(福裕) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蕃茄醬(3K)加工品 1 罐	炒萵苣 大萵苣(萵苣切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 溫體大骨(福裕) 6 公斤		熱量： 697大卡 醣類： 93.6 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 27.1 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
10月3日 星期二	小米飯(3.5K)	茶香筍燻雞 骨腿丁(CAS) 36 公斤 新鮮竹筍切塊 15 公斤 繡包小繡切(30g)小包 6 包 紅茶包小(加工品) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包	蔥燒豆腐 豆腐(柴洲切4.5K)非基阿 11 板 溫體絞肉(福裕) 6 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	田園玉米 玉米粒(QR-K) 22 公斤 三色豆CAS-1K/包 5 公斤 溫體絞肉(福裕) 5 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣(加工品) 8 公斤 溫體肉絲(福裕) 3 公斤		熱量： 658大卡 醣類： 82.1 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 31.8 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
10月4日 星期三	紅麵線(24K)	肉羹 手工肉羹(台灣)加工品 12 公斤 油蔥酥(大600g)加工品 1 包	蒜香烏龍米血 非基阿(非基阿)加工品 16 公斤 赤血切丁(CAS)加工品 15 公斤 蒜泥(0.6K/包) 2 包 香菜(150g/把) 2 把	鮮肉包 鮮肉包(大奇美)加工品 555 個 鮮肉包(大奇美)加工品 15 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 15 公斤	麵線糊湯 新鮮竹筍絲 11 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蝦米 0.2 公斤		熱量： 746大卡 醣類： 61.1 g 脂肪： 45.9 g 蛋白質： 24.2 g
餐數 555	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.1份							
10月5日 星期四	紫米飯(3.5K)	醬汁魚片 水產魚片(7.5K)QR(Kpc) 555 片 水產魚片(7.5K)QR(Kpc) 15 片 洋蔥(切絲) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	梅干菜肉燥 溫體絞肉(陸輝)加工品 23 公斤 梅乾菜(切)加工品 10 公斤 油蔥酥(大600g)加工品 1 包	小人蔘炒蛋 蛋(春明) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 16.5 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(3K/盒) 2 盒 海帶芽(乾)加工品 0.6 公斤		熱量： 724大卡 醣類： 84.2 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 41.8 g
餐數 555	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
10月6日 星期五	白米飯	蔥燒豬肉丼 溫體肉片(小)陸輝 30 公斤 洋蔥(切粗絲) 14 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)粒(加工品) 555 粒 梅干菜CAS(乾)加工品 15 粒 繡包小繡切(30g)小包 6 包	鮮菇拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 40 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 1.5 公斤	炒有機空心菜 有機空心菜(切實重) 30 公斤	綠豆粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 10 包 大粉圓(加工品) 8.5 公斤 綠豆 8.5 公斤		熱量： 714大卡 醣類： 105.9 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 26.5 g
餐數 555	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.7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

2023/10/1 22:21

營養師：

午餐秘書：

校長：