

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第8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16日 星期一	白米飯	米血滷雞 骨腿丁(CAS) 26 公斤 米血切丁(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	菜脯蛋 蛋(春明) 30 公斤 碎鹹蛋(12%/箱)(廢品)	三色馬鈴薯 洋芋(切中丁) 25 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣(加工品) 8.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤		熱量: 655大卡 醣類: 75.2 g 脂肪: 24.2 g 蛋白質: 33.0 g
餐數	555	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7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17日 星期二	燕麥飯(3.5K)	泡菜肉片 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 30 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韓式泡菜(3K) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	彩頭肉羹 菜頭(切片) 27 公斤 手工肉羹(台灣)(加工品) 8 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	蒸燒賣(*) 燒賣(陸輝)(臺灣)(加工品) 555 個 燒賣(陸輝)(臺灣)(加工品) 15 個	炒豆芽菜 豆芽菜 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮筍湯 新鮮竹筍片 16 公斤 溫體大骨-陸輝 6 公斤		熱量: 681大卡 醣類: 88.5 g 脂肪: 24.4 g 蛋白質: 26.4 g
餐數	555	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
10月18日 星期三	油麵(8K)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 18 公斤 豆芽菜 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油麵(大-600g)(加工品) 1 包	香菇滷油腐 非改良三角油腐丁(臺灣)(加工品) 30 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 6 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(QR條) 555 條 冰心地瓜(QR條)商品 15 條	炒青江菜 青江菜(切實重) 15 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切大丁) 22 公斤 小排骨(肉陸輝) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量: 815大卡 醣類: 128.5 g 脂肪: 16.6 g 蛋白質: 36.4 g
餐數	555	全穀雜糧類:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月19日 星期四	糙米飯(3.5K)	香酥鮮蝦排 鮮蝦排(CAS)(加工品) 555 片 鮮蝦排(CAS)(加工品) 15 片	蒜泥白肉 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 22 公斤 洋蔥(切片) 16 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 蒜泥(0.6K/包) 2 包	三絲豆腐羹 豆腐(陸輝)(4.5K)非基因 8 板 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	古早味粉圓湯 冬瓜塊(小-0.6K)(加工品) 12 塊 大粉圓(加工品) 12 公斤		熱量: 820大卡 醣類: 116.2 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 32.6 g
餐數	555	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月20日 星期五	白米飯	紅燒排骨 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 22 公斤 冬瓜(切中丁) 15 公斤 小排骨(肉陸輝) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	芝麻拌雙絲 黃豆芽 17 公斤 海帶絲 11 公斤 非改良豆干(陸輝)(臺灣)(加工品) 8 公斤 白芝麻 0.3 公斤	醬煮南瓜 南瓜(切片) 40 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒有機油菜 有機油菜(肉陸輝)(切實重) 28 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋(春明) 6 公斤 紫菜(乾)(加工品) 0.6 公斤		熱量: 671大卡 醣類: 88.2 g 脂肪: 22.4 g 蛋白質: 28.2 g
餐數	555	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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

2023/10/16 7:25

營養師:

午餐秘書:

校長: