

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第2學期第10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30日 星期一	白米飯	獵人燒雞	鮮菇花椰菜	洋芋三絲	炒小白菜	冬菜冬粉湯		熱量： 737大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 31.1 g
		胛腿丁(CAS) 39 公斤 洋蔥(切粗絲) 10 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K) 1 罐	冷凍鮮花椰菜(CAS) 40 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 4 公斤 美白菇(QR) 4 公斤 鴻喜菇(QR) 4 公斤	洋芋(切細絲) 28 公斤 木耳(切絲) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤	小白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	溫體肉絲(細)-陸輝 3 公斤 冬粉(3K) 1 包 冬菜(K) 0.6 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.8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:2.0份						
10月31日 星期二	紫米飯(3.5K)	奶油豬柳	炸醬炒五丁	蒸水餃(*2)	炒油菜	南瓜濃湯		熱量： 672大卡 醣類： 94.0 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 31.0 g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣)(淨重) 32 公斤 洋蔥(切絲) 13 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 奶油條安佳(454g) 1 條 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	脆筍丁 14 公斤 非膨改小小豆干丁(臺灣) 10 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤	熟水餃(奇美)(190粒/包) 6 包	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	南瓜(切小丁) 16 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 玉米濃湯粉(1K/包) 2 公斤 玉米醬(大-3K) 1 罐		
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:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月1日 星期三	白米飯	蝦仁肉絲炒飯	香蔥吉拿棒	香滷雞蛋	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		熱量： 772大卡 醣類： 106.7 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 27.8 g
		溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 15.5 公斤 洋蔥(切小丁) 6.5 公斤 玉米粒(QR-K) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	香蔥吉拿棒 555 個 香蔥吉拿棒(備品) 15 個	滷雞蛋(國產:台灣) 555 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 15 個 滷包小腸粉(30g)(小包) 6 包	高麗菜(切實重) 15 公斤	冬瓜(切大丁) 22.5 公斤 小排骨(肉)陸輝 6.5 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	555	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
11月2日 星期四	蕎麥飯(3.5K)	香酥旗魚排	絞肉干丁	脆炒豆薯絲	炒青江菜	綠豆薏仁湯		熱量： 860大卡 醣類： 128.5 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 37.0 g
		旗魚排(QR)安 555 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片	非膨改小小豆干丁(臺灣) 22 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 11 公斤 碎瓜 3 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包	豆薯(切絲) 26 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 11 包 綠豆 11 公斤 小薏仁 3.5 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月3日 星期五	白米飯	家常滷肉	什錦炒黑輪	玉米四寶	炒有機莧菜	柴魚豆腐湯		熱量： 752大卡 醣類： 89.5 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 34.9 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 32 公斤 小豆輪(特小) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜(切實重) 23.5 公斤 黑輪(切片)(CAS)立品 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	玉米粒(QR-K) 21 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤	有機莧菜(尚旺-車)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆腐(凍)(約4.5K)非基因 5 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 柴魚片小(300g) 1 包		
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:1.2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

2023/10/23 14:18

營養師：

午餐秘書：

校長：