

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第2學期第9週午餐菜單

材料用量								9車		
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
10 月 23 日 星期 一	白 米 飯	桂竹筍滷肉	紅蘿蔔炒蛋	拌炒海帶根	炒青江菜	紅茶粉圓			熱量： 716大卡 醣類： 98.6 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 28.9 g	
		<small>溫體肉丁(陸輝)(臺灣)</small> 30 公斤 熟桂竹筍(加工品) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤	海帶根(切) 30 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大粉圓(加工品) 16 公斤 紅茶包小(加工品) 15 包 二砂台糖(1K/包) 10 包				
餐數 555	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份									
10 月 24 日 星期 二	小 米 飯 (3.5K)	樹子蒸魚	偽蟹黃豆腐煲	肉香芽菜	炒油菜	冬瓜薏仁肉絲湯			熱量： 628大卡 醣類： 77.7 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 37.1 g	
		<small>水瓜魚片(7-8)(QR)(P)</small> 555 片 <small>水瓜魚片(7-8)(QR)(P)</small> 15 片 玻璃紙(包)50入 1 包 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	南瓜(切小丁) 8 公斤 豆腐菜洲的(4.5K)非基因 8 板 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	豆芽菜 23 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(加工品) 3 公斤	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 18 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 3 公斤 小薏仁 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包				
餐數 555	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份									
10 月 25 日 星期 三	鹹 粥 (特餐)	香菇雞肉粥	卡滋香酥魚條(*1)	肉鬆	炒高麗菜	芋泥包			熱量： 698大卡 醣類： 96.1 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 38.0 g	
		清雞肉丁(QR)(小丁) 18 公斤 高麗菜(切細絲) 16 公斤 玉米粒(QR-K) 6.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 油蔥酥(大-600g)(加工品) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>麥粉魚條(60G)(QR)(加工品)</small> 555 條 <small>麥粉魚條(60G)(QR)(加工品)</small> 15 條	海苔肉鬆(0.3K/包) 25 包	高麗菜(切實重) 15 公斤	芋泥包(大)(加工品) 555 個 芋泥包(大)(備品)(加工品) 15 個				
餐數 555	全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份									
10 月 26 日 星期 四	芝 麻 飯 (0.5K)	南蠻漬雞丁	田園玉蜀黍	醬醋鐵板油腐	炒小白菜	韓式煲湯			熱量： 866大卡 醣類： 107.5 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 37.4 g	
		胛腿丁(CAS) 39 公斤 洋蔥(切大丁) 8.5 公斤 美白菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	玉米粒(QR-K) 22 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6.5 公斤 <small>溫體絞肉(陸輝)(臺灣)</small> 5.5 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤	<small>非基因三色油腐丁(臺灣)(加工品)</small> 30 公斤 彩色椒(切大丁)QR 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 <small>非基因(3K)可樂果(加工品)</small> 1 罐	小白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 8 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(臺灣)</small> 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾)(加工品) 0.5 公斤				
餐數 555	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份									
10 月 27 日 星期 五	白 米 飯	碳火燒肉井	鮭魚拌青花	培根洋芋	炒有機空心菜	味噌豆腐湯			熱量： 684大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 29.4 g	
		<small>溫體肉片(陸輝)(臺灣)</small> 32 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冷凍綠花椰菜(CAS) 38 公斤 新鮮鮭魚圓(CAS) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 美白菇(QR) 3 公斤	洋芋(切中丁) 28 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 培根根(國產立大) 6 公斤	<small>有機空心菜(陸輝)(切實重)</small> 30 公斤	豆腐菜洲的(4.5K)非基因 5 板 味噌(3K/盒) 2 盒				
餐數 555	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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 20:26

營養師：

午餐秘書：

校長：