

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第11週菜單

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
11月6日 星期一	白米飯	<b>地瓜燒雞</b>	<b>肉末燒豆腐</b>	<b>香炒海草</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>豆薯肉絲湯</b>		熱量： 700大卡 醣類： 80.6 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 31.6 g
		骨髓丁(CAS) 39 公斤 蕃薯(切大丁) 16.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	豆腐(菜油)(4.5K)非基改 8 板 滷肉(肉絲)(陸輝)(臺灣) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	海草(切) 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆薯(切粗絲) 13 公斤 滷肉絲(細)-陸輝 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月7日 星期二	麥片飯(3.5K)	<b>馬鈴薯紅燒肉</b>	<b>三杯百頁</b>	<b>滑嫩蒸蛋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 710大卡 醣類： 81.2 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 32.4 g
		骨髓丁(陸輝)(臺灣)(非基改) 30 公斤 洋芋(切中丁) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	杏鮑菇頭(切中丁) 21 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 15 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜絲-不辣 8.5 公斤 滷肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:4.6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:1.7份						
11月8日 星期三	板條(8K)	<b>什錦炒肉絲</b>	<b>蒜香烏龍米血</b>	<b>黑糖小饅頭</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>味噌海芽湯</b>		熱量： 477大卡 醣類： 55.3 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 28.8 g
		滷肉絲(陸輝)(臺灣) 19 公斤 豆芽菜 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6.5 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大-600g) 1 包	非基改黑豆干(大丁)菜洲(K) 16 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 蒜泥(0.6K/包) 2 包 香菜(150g/把) 2 把	黑糖饅頭(小粒)(冷凍主食) 555 個 黑糖饅頭(小粒)(冷凍主食) 15 個	高麗菜(切實重) 15 公斤	味噌(3K/盒)(非基改) 2 盒 海帶芽(乾) 0.6 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月9日 星期四	小米飯(3.5K)	<b>紅燒魚片</b>	<b>冬瓜燒肉</b>	<b>雙蔥炒蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 817大卡 醣類： 106.7 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 39.4 g
		水浸魚片(7-8)QR(K) 555 片 水浸魚片(7-8)QR(K) 15 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 30 公斤 滷肉丁(小)-陸輝 10 公斤 濕香菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 9.5 公斤 蛋(春明) 6.5 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
11月10日 星期五	白米飯	<b>東坡扣肉</b>	<b>拌三絲</b>	<b>香炒寬粉</b>	<b>炒有機荷葉白菜</b>	<b>菜頭大骨湯</b>		熱量： 715大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 28.4 g
		滷肉丁(陸輝)(臺灣) 30 公斤 筍干(切) 16 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	黃豆芽 16.5 公斤 海帶絲 12 公斤 滷肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	高麗菜(切實重) 16 公斤 寬粉(3K) 3 包 滷肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	有機荷葉白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 23 公斤 滷肉大骨-陸輝 3 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月11日 星期六	白米飯	<b>肉絲炒飯</b>	<b>雞塊</b>	<b>海鮮拌青花</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>五福芋圓湯</b>		熱量： 913大卡 醣類： 141.6 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.8 g
		滷肉絲(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)(包水) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	非基改雞塊(CAS)(1-1.5K/包) 8 包	冷凍鮮花椰菜(CAS) 34.5 公斤 杏鮑菇頭(切片) 6.5 公斤 生鮮鮭魚圓(CAS) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	高麗菜(切實重) 15 公斤	二砂白糖(1K/包) 10 包 五彩芋圓(0.6K/包) 10 包 大粉圓 6 公斤		
餐數	555	全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2023/11/7 15:42

營養師：

午餐秘書：

校長：