

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第12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
11月14日 星期二	燕麥飯(3.5K)	左宗雞 骨腿丁(CAS) 36 公斤 洋蔥(切絲) 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	三杯百頁 百頁丁(中丁)燕洲 22.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 16 公斤 九層塔 0.5 公斤	肉末洋芋 洋芋(切中丁) 20 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 濕體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤	炒小白菜 小白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	韓式海芽湯 濕體肉絲(細)(陸輝) 5.5 公斤 黃豆芽 5.5 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 759大卡 醣類： 89.9 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 34.6 g
餐數 549	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
11月15日 星期三	鹹粥(特餐)	香菇雞肉粥 清雞肉丁(QR)(小丁) 18 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 黑香菇(小朵)(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	肉鬆 海苔肉鬆(0.3K/包) 24 包	蒜香烏龍米血 非基改黑豆干(大丁)燕洲(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	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 15 公斤	金絲捲 金絲捲(大黨家40G) 549 個 金絲捲(大黨家40G)禮品 15 個		熱量： 601大卡 醣類： 66.2 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 33.5 g
餐數 549	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份							
11月16日 星期四	芝麻飯(0.5K)	鹹香鯖魚 鹹鯖魚片(1切2)(QR) 549 片 鹹鯖魚片(1切2)禮品(QR) 15 片 蕃薯粉(K) 5.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥肉絲 洋蔥(切絲) 22 公斤 濕體肉絲(陸輝)(臺灣) 16 公斤 豆芽菜 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	玉米三色 玉米粒(QR-K) 22 公斤 濕體絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤 三色豆(CAS-1K)包) 5 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 22 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 845大卡 醣類： 118.3 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 26.8 g
餐數 549	全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
11月17日 星期五	白米飯	南瓜滷肉 濕體肉丁(陸輝)(臺灣) 30.5 公斤 南瓜(切大丁) 16 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	什錦白菜 大白菜 33 公斤 濕體肉絲(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	蜜汁豆干 非基改黑豆干(大丁)燕洲(K) 25 公斤 滷包小雞切(30g/小包) 6 包	炒有機油菜 有機油菜(尚旺-華)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋(春明) 5.5 公斤 紫菜(乾) 0.5 公斤		熱量： 656大卡 醣類： 75.6 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 31.8 g
餐數 549	全穀雜糧類:4.8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: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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/11/14 18:47