

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第13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20日 星期一	白米飯	<b>紅燒排骨</b>	<b>菜頭燒油腐</b>	<b>雙花燴什錦</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>翡翠羹湯</b>	二月農委會豆(579+15)	熱量： 805大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 40.6 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 22 公斤 小排骨(肉)陸輝 16 公斤 芋頭(切中丁) 16 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	菜頭(切中丁) 16 公斤 非標改三角油腐丁(臺灣) 16 公斤 海帶結 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 25 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 10 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	小白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋(春明) 8.5 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月21日 星期二	蕃麥飯(3.5K)	<b>無骨香雞排</b>	<b>三杯鮑菇豆干</b>	<b>香炒米粉</b>	<b>炒油菜</b>	<b>薑香地瓜湯</b>		熱量： 921大卡 醣類： 140.1 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 27.0 g
		非骨香雞排(60g)(國產) 549 片 非骨香雞排(60g)(國產) 15 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	非標改黑豆干(4切2) 22 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 16.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 九層塔 0.6 公斤	高麗菜(切實重) 16.5 公斤 新竹米粉細(K) 8 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.6 公斤	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蕃薯(切中丁) 16 公斤 二砂台糖(1K/包) 10 包 薑汁(600cc) 2 罐		
餐數	549	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2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22日 星期三	白米飯	<b>蔥燒豬柳蓋飯</b>	<b>麥克雞塊(*2)</b>	<b>日式關東煮</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>鮮菇湯</b>		熱量： 709大卡 醣類： 90.1 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 37.5 g
		溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 28 公斤 洋蔥(切粗絲) 11 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	麥克雞塊(CAS)(K) 28 公斤	菜頭(切中丁) 19 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 貢丸(小)(國產) 8 公斤 黑輪條(小)(如記) 5 公斤 柴魚片小(300g) 1 包	高麗菜(切實重) 15 公斤	金針菇(QR) 8.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月23日 星期四	紫米飯(3.5K)	<b>醬爆鮮魚丁</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>洋芋三絲</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 629大卡 醣類： 94.2 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 26.8 g
		鮭魚丁(QR)(K) 40 公斤 洋蔥(切中丁) 6.5 公斤 濕香菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆腐菜(非標)4.5K(非標) 8 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	洋芋(切絲) 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	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 8.5 公斤 蛋(春明) 6.5 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月24日 星期五	白米飯	<b>招牌滷豬腳</b>	<b>珍珠丸子(*1)</b>	<b>菜脯蛋</b>	<b>炒有機苜蓿白菜</b>	<b>南瓜排骨湯</b>		熱量： 729大卡 醣類： 72.4 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 35.8 g
		溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 22 公斤 豬腳丁(有肉)陸輝 22 公斤 小豆輪(K) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	珍珠丸子(25g)國產 549 粒 珍珠丸子(25g)國產 15 粒	蛋(春明) 30 公斤 碎脯(細) 8 公斤	有機苜蓿白菜(非標)30(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	南瓜(切中丁) 22 公斤 小排骨(肉)陸輝 6 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2023/11/20 13:39

營養師：

午餐秘書：

校長：