

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第14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27日 星期一	白米飯	洋蔥肉片 28 公斤	絞肉干丁 22 公斤	玉米炒蛋 30 公斤	炒小白菜 30 公斤	海結營養湯 10 公斤		熱量： 835大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 39.1 g
		洋蔥(切絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	非蒸改小小豆干(茶洲) 22 公斤 滷肉絞肉(陸輝)(臺灣) 10.5 公斤 碎瓜 3 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包	蛋(春明) 30 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	小白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紅蘿蔔(切中丁) 6 公斤 龍骨丁(陸輝) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月28日 星期二	燕麥飯(3.5K)	宮保雞丁 38 公斤	白菜滷 30 公斤	醬燒油腐 27 公斤	炒萵苣 30 公斤	結頭大骨湯 21 公斤		熱量： 686大卡 醣類： 80.1 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 35.0 g
		上雞胸丁(CAS) 38 公斤 非蒸改小小豆干(茶洲) 6 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 2 包 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	大白菜(切實重) 30 公斤 滷肉絲(陸輝)(臺灣) 5.5 公斤 金針菇(QR) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	非蒸改油腐丁(茶洲) 27 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 滷肉絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤	龍蝦大龍蝦(凍高麗菜)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(切中丁) 21 公斤 大骨(CAS) 3 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月29日 星期三	白米飯	夏威夷波奇飯 15 公斤	滷水晶餃(*1) 5 包	炸黃金球(*2) 24 公斤	炒高麗菜 15 公斤	酸辣湯 6 公斤		熱量： 696大卡 醣類： 98.5 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 23.3 g
		滷肉絲(陸輝)(臺灣) 15 公斤 蝦仁(K)(QR)(包) 6 公斤 洋蔥(切小片) 5.5 公斤 玉米粒(QR-K) 5.5 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 5 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	水晶餃(3K/包)約110粒 5 包 滷包小腸(30g)(小包) 5 包 水晶餃(1斤/包)約28粒 1 包	黃金球(3K160粒)K 24 公斤	高麗菜(切實重) 15 公斤	脆筍絲 6 公斤 豬血 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蛋(春明) 3 公斤 豆腐漿(約4.5K) 3 板 香菜(150g/把) 3 把 木耳(切絲) 1.5 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月30日 星期四	五穀飯(3.5K)	香酥鮭魚丁 44.5 公斤	肉香芽菜 22 公斤	田園玉米 22 公斤	炒油菜 28 公斤	冬瓜大骨湯 22 公斤		熱量： 617大卡 醣類： 94.7 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 23.1 g
		鮭魚丁(QR)(K) 44.5 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤	洋蔥(切絲) 22 公斤 滷肉絲(非野)(臺灣) 17 公斤 豆芽菜 6.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	玉米粒(QR-K) 22 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 滷肉絞肉(陸輝)(臺灣) 6 公斤	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 22 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月1日 星期五	白米飯	梅干燒肉片 28 公斤	西芹炒黑輪 18 公斤	蒸水餃(*2) 6 包	炒有機荷葉白菜 30 公斤	翡翠蛋花湯 10 盒		熱量： 706大卡 醣類： 91.5 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 28.6 g
		滷肉片(陸輝)(臺灣) 28 公斤 筍干(切) 15 公斤 梅乾菜(切) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	西芹菜(切片) 18 公斤 黑輪(切片)(CAS)立品 18 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤	熟水餃(奇美)(190粒/包) 6 包	有機荷葉白菜(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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7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

2023/11/30 7:39

營養師：

午餐秘書：

校長：