

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第16週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月11日 星期一	白米飯	韓式春川炒雞	醬煮馬鈴薯	玉米炒蛋	炒油菜	海結豆腐湯		熱量： 717大卡 醣類： 87.5 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 32.8 g
		胛腿丁(CAS) 36 公斤 大白菜(切實重) 10 公斤 年糕(條狀小約0.5K) 10 包 韓式泡菜(3K) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋芋(切中丁) 35 公斤 洋蔥(切大丁) 5 公斤 紅蘿蔔(切大丁) 3 公斤 白芝麻(熟) 0.3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	油菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	海帶結 8 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 豆腐柴(約4.5K)非基因 3 板		
餐數	549	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月12日 星期二	芝麻飯(0.5K)	醋燒豬肉	時蔬炒春雨	炸醬炒五丁	炒萵苣	藥膳菜頭排骨湯		熱量： 846大卡 醣類： 115.5 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 33.4 g
		溫體肉丁(井野)(臺灣) 30 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 10 公斤 洋蔥(切絲) 5.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	黃豆芽 12 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 5.5 公斤 冬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	脆筍丁 13.5 公斤 非基因小小豆干(臺灣) 12 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6 公斤	雞腿大腿肉(柴高切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切大丁) 18 公斤 溫體排骨丁(井野) 6 公斤 藥膳包(十全)(小包60g) 5 包 薑片(0.6K) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月13日 星期三	白米飯	鄉村炊飯	檸檬雞柳條(*2)	鮮菇拌青花	炒高麗菜	味噌鮮魚湯		熱量： 753大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 33.3 g
		溫體肉絲(井野)(臺灣) 18 公斤 毛豆仁(冷凍) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大)600g 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	檸檬雞柳條(CAS50g/包) 23 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 40 公斤 美白菇(QR) 5 公斤 鴻喜菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	高麗菜(切實重) 15 公斤	水鯊魚丁(CAS) 9 公斤 味噌(3K/盒)(非基因) 3 盒 豆腐柴(約4.5K)非基因 3 板		
餐數	549	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
12月14日 星期四	紫米飯(3.5K)	紅燒魚片	冬瓜燒肉	大阪燒高麗菜	炒青江菜	酸菜豬血湯		熱量： 637大卡 醣類： 82.2 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 35.5 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 549 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 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 10 公斤 濕香菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	高麗菜(切實重) 20 公斤 蛋(春明) 10 公斤 玉米粒(QR-K) 8 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 柴魚片小(300g) 1 包	青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豬血 18 公斤 酸菜絲 6 公斤 溫體大骨(井野) 3 公斤 韭菜 2 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月15日 星期五	白米飯	福氣豬腳	東北豬肉鍋	肉醬螺旋麵	炒有機油菜	結頭大骨湯		熱量： 705大卡 醣類： 77.3 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 35.7 g
		溫體肉丁(井野)(臺灣) 20 公斤 豬腳丁(有肉)井野 20 公斤 小豆輪(K) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	大白菜(切實重) 30 公斤 溫體肉片(小)井野 8 公斤 百頁丁(中丁)茶洲 8 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤	通心麵(螺旋)500g 26 包 三色豆(CAS-1K/包) 8 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 8 公斤 洋蔥(切小片) 3 公斤	有機油菜(尚旺)切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	結頭菜(切中丁) 20 公斤 溫體大骨(井野) 3 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4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

2023/12/8 13:42

營養師：

午餐秘書：

校長：