

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第18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25日 星期一	白米飯	紅燒肉丁	麥克雞塊(*2)	洋蔥炒蛋	炒油菜	冬菜冬粉湯		熱量： 723大卡 醣類： 75.2 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 37.0 g
		滷肉丁(井野)(臺灣) 30 公斤 菜頭(切中丁) 13 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	麥克雞塊(CAS)(K) 30 公斤	蛋(春明) 32 公斤 洋蔥(切絲) 20 公斤	油菜(切實重) 28 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	滷肉絲(細)(井野) 3 公斤 冬粉(3K) 1 包 冬菜(K) 0.6 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
12月26日 星期二	燕麥飯(3.5K)	香酥魚片	田園咖哩豬	鮮菇拌青花	炒蚵白菜	結頭大骨湯		熱量： 632大卡 醣類： 90.6 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 32.2 g
		水產魚片(7-8)(QR)(pc) 549 片 水產魚片(7-8)(QR)(pc) 15 片	洋芋(切中丁) 24 公斤 滷肉丁(小)(井野) 10 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 咖哩粉(大)600g 2 盒	冷凍綠花椰菜(CAS) 40 公斤 美白菇(QR) 5.5 公斤 鴻喜菇(QR) 5.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	蚵白菜(切實重) 28 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	結頭菜(切中丁) 20 公斤 滷肉大骨(井野) 3 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月27日 星期三	白米飯	蝦仁肉絲炒飯	蒜香烏龍米血	燒賣(*1)	炒高麗菜	清燉雞湯		熱量： 792大卡 醣類： 104.9 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 35.2 g
		滷肉絲(井野)(臺灣) 18 公斤 洋蔥(切小片) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 紅蘿蔔 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	米血切丁(CAS) 16 公斤 非乾菜豆干(大丁)(臺灣)(K) 16 公斤 蒜泥(0.6K/包) 3 包 香菜(150g/把) 2 把	燒賣(國產-慶隆佳味) 549 個 燒賣(國產-慶隆佳味)(商品) 15 個	高麗菜(切實重) 15 公斤	山藥(切中丁) 19 公斤 上雞胸丁(CAS) 9 公斤 薑片(0.6K) 1 包		
餐數	549	全穀雜糧類:7.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月28日 星期四	五穀飯(3.5K)	滷雞腿	蔥燒豆腐	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	韓式海芽湯		熱量： 670大卡 醣類： 80.1 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 40.8 g
		雞腿(6)(QR) 549 支 雞腿(6)(QR)(備品) 15 支 滷包(30g-小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	豆腐(菜用切4.5K)(非基回) 8 板 滷肉絞肉(井野)(臺灣) 5.5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	非乾菜豆干(大丁)(臺灣)(K) 22 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 15 公斤 滷包(小)滷包(30g)(小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.2 公斤	青江菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	滷肉絲(細)(井野) 5.5 公斤 黃豆芽 5.5 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月29日 星期五	白米飯	蔥燒豬肉井	紅燒獅子頭(*1)	蒸蛋	炒有機苜蓿白菜	冬瓜大骨湯		熱量： 620大卡 醣類： 67.8 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 26.4 g
		滷肉片(小)(井野) 30 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	獅子頭(CAS)(粒) 549 粒 獅子頭(CAS)(粒)(備品) 15 粒 滷包(小)滷包(30g)(小包) 6 包	蛋(春明) 30 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包	有機苜蓿白菜(切實重) 30 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 21 公斤 滷肉大骨(井野) 3 公斤		
餐數	549	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2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

2023/12/22 12:10

營養師：

午餐秘書：

校長：