

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
		<small>溫體肉丁(井野)(臺灣)</small> 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	<small>麥克雞塊(CAS)(K)</small> 30 公斤	<small>蛋(春明)</small> 32 公斤 <small>洋蔥(切絲)</small> 20 公斤	<small>油菜(切實重)</small> 28 公斤 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1 包	<small>溫體肉絲(細)(井野)</small> 3 公斤 <small>冬粉(3K)</small> 1 包 <small>冬菜(K)</small> 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
		<small>水產魚片(7-8)(QR)(pc)</small> 549 片 <small>水產魚片(7-8)(QR)(pc)</small> 15 片	<small>洋芋(切中丁)</small> 24 公斤 <small>溫體肉丁(小)(井野)</small> 10 公斤 <small>洋蔥(切中丁)</small> 5 公斤 <small>紅蘿蔔(切中丁)</small> 5 公斤 <small>咖哩粉(大)600g</small> 2 盒	<small>冷凍綠花椰菜(CAS)</small> 40 公斤 <small>美白菇(QR)</small> 5.5 公斤 <small>鴻喜菇(QR)</small> 5.5 公斤 <small>紅蘿蔔(切片)</small> 3 公斤	<small>蚵白菜(切實重)</small> 28 公斤 <small>薑絲(0.6K/包)</small> 1 包	<small>結頭菜(切中丁)</small> 20 公斤 <small>溫體大骨(井野)</small> 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
		<small>溫體肉絲(井野)(臺灣)</small> 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	<small>米血切丁(CAS)</small> 16 公斤 <small>非基因改造豆干(大)(臺灣)(K)</small> 16 公斤 蒜泥(0.6K/包) 3 包 香菜(150g/把) 2 把	<small>燒賣(國產-慶隆佳味)</small> 549 個 <small>燒賣(國產-慶隆佳味)(商品)</small> 15 個	<small>高麗菜(切實重)</small> 15 公斤	<small>山藥(切中丁)</small> 19 公斤 <small>上雞胸丁(CAS)</small> 9 公斤 <small>薑片(0.6K)</small> 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
		<small>雞腿(6)(QR)</small> 549 支 <small>雞腿(6)(QR)(備品)</small> 15 支 <small>滷包(30g-小包)</small> 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	<small>豆腐(菜用切4.5K)(井野)</small> 8 板 <small>溫體絞肉(井野)(臺灣)</small> 5.5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>非基因改造豆干(大)(臺灣)(K)</small> 22 公斤 <small>杏鮑菇(頭)(QR)</small> 15 公斤 <small>滷包(小)(30g)(小包)</small> 6 包 白芝麻(熟) 0.2 公斤	<small>青江菜(切實重)</small> 28 公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1 包	<small>溫體肉絲(細)(井野)</small> 5.5 公斤 <small>黃豆芽</small> 5.5 公斤 <small>海帶芽(乾)</small> 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	蔥燒豬肉丼	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
		<small>溫體肉片(小)(井野)</small> 30 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>獅子頭(CAS)(粒)</small> 549 粒 <small>獅子頭(CAS)(粒)(備品)</small> 15 粒 <small>滷包(小)(30g)(小包)</small> 6 包	<small>蛋(春明)</small> 30 公斤 <small>油蔥酥(大)600g</small> 1 包	<small>有機苜蓿白菜(切實重)</small> 30 公斤 <small>蒜仁(0.6K/包)</small> 1 包	<small>冬瓜(切中丁)</small> 21 公斤 <small>溫體大骨(井野)</small> 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：