

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第19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
1月2日 星期二	糙米飯(3.5K)	三蔬炒雞丁 骨髓丁(CAS) 36 公斤 杏鮑菇頭(切小片) 8 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 小黃瓜(切小丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	紅燒油腐 非基改油蔴丁(榮洲) 28 公斤 溫體絞肉(非野)(臺灣) 5.5 公斤	田園玉米 玉米粒(QR-K) 22 公斤 溫體絞肉(非野)(臺灣) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌洋蔥湯 洋蔥(切絲) 5.5 公斤 味噌(3K/盒)(非基改) 2 盒 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量: 815大卡 醣類: 100.2 g 脂肪: 29.1 g 蛋白質: 36.9 g
		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
1月3日 星期三	白米飯	蔥燒豬柳蓋飯 溫體豬柳(非野)(臺灣) 28 公斤 洋蔥(切粗絲) 10 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	夜市滷味 小豆干(2.5cm)茶洲 22 公斤 米血切丁(CAS) 11 公斤 滷包小腸(30g)(小包) 6 包 黑輪(小)(CAS)現配 6 公斤	燒賣(*1) 鮮肉燒賣(奇美) 552 個 鮮肉燒賣(奇美)福品 15 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 15 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮菇湯 金針菇(QR) 8.5 公斤 溫體肉絲(非野)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤		熱量: 608大卡 醣類: 78.8 g 脂肪: 17.7 g 蛋白質: 33.4 g
		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月4日 星期四	五穀飯(3.5K)	義式鮮蔬燴魚 水鯊魚丁(CAS) 50 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 10 公斤 彩色椒(混合)QR 3 公斤 香菜(150g/把) 2 把 寬粉(K) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	梅干菜肉燥 溫體絞肉(非野)(臺灣) 22 公斤 梅乾菜(切) 10 公斤 油蔥酥(大)600g 2 包	時蔬厚蛋燒 高麗菜(切實重) 20 公斤 蛋(春明) 15 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 28 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	綠豆薏仁湯 二砂台糖(1K/包) 12 包 綠豆 12 公斤 小薏仁 4 公斤		熱量: 879大卡 醣類: 121.7 g 脂肪: 21.4 g 蛋白質: 48.4 g
		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月5日 星期五	白米飯	海結滷肉 溫體肉丁(非野)(臺灣) 30 公斤 海帶結 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	時蔬炒春雨 黃豆芽 12 公斤 溫體絞肉(非野)(臺灣) 6 公斤 冬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	酥炸地瓜球(*3) 地瓜球(黃)(1.8K/包) 11 包	炒有機油菜 有機油菜(肉絲、蝦)(切實重) 28 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 溫體大骨(非野) 3 公斤		熱量: 688大卡 醣類: 96.5 g 脂肪: 22.3 g 蛋白質: 24.4 g
		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.4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

2024/1/1 22:14

營養師:

午餐秘書:

校長: