

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第20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8日 星期一	白米飯	奶油豬柳	炸醬炒五丁	蒸水餃(*2)	炒油菜	翡翠羹湯	一月農委會豆奶(583115)	熱量： 746大卡 醣類： 93.4 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 41.4 g
		<small>溫體豬柳(井野)(臺灣)</small> 30 公斤 洋蔥(切粗絲) 10 公斤 奶油條安佳(454g) 1 條 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	脆筍丁 13 公斤 <small>非基改(小小)豆干(臺灣)</small> 10 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤	熟水餃(向來)(190粒/包) 6 包	油菜(切實重) 28 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	翡翠羹(0.3K) 12 盒 蛋(春明) 9 公斤		
餐數	552	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月9日 星期二	紫米飯(3.5K)	無骨香雞排	麻婆豆腐	乾鍋蔬菜炒肉絲	炒蚵白菜	冬瓜雞湯		熱量： 818大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 32.2 g
		<small>無骨香雞排(60g)(國產貨品)</small> 552 片 <small>無骨香雞排(15g)(國產貨品)</small> 15 片	豆腐菜肉(切4.5K)非基改 9 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 6.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	高麗菜(切實重) 30 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 8.5 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	蚵白菜(切實重) 28 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 22 公斤 上雞胸丁(QR) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	552	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
1月10日 星期三	紅麵線(24K)	肉羹	蒜香烏龍米血	山東滷味燙	炒高麗菜	麵線糊湯		熱量： 605大卡 醣類： 38.6 g 脂肪： 41.2 g 蛋白質： 21.8 g
		手工肉羹(臺灣) 12 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包	<small>非基改黑豆干(丁)臺灣(1)</small> 16 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 蒜泥(0.6K/包) 2 包 香菜(150g/把) 2 把	菜頭(切中丁) 16 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 11 公斤 海帶結 6 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 <small>灌包小蝦肉(30g)(小包)</small> 5 包	高麗菜(切實重) 15 公斤	脆筍絲 12 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蝦米 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤		
餐數	552	全穀雜糧類:2.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.0份						
1月11日 星期四	小米飯(3.5K)	紅燒魚片	蒜泥白肉	西芹炒鮮菇	炒萵苣	酸菜豬血湯		熱量： 704大卡 醣類： 98.5 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 38.0 g
		水蜜桃片(7-8)(QR)(pc) 552 片 水蜜桃片(7-8)國品(QR)(pc) 15 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	洋蔥(切片) 26.5 公斤 蒜泥白肉片(井野) 22 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	杏鮑菇(頭)(QR) 16 公斤 西芹菜(切片) 16 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔 3 公斤	萵苣(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豬血 18 公斤 酸菜絲 6.5 公斤 溫體大骨(井野) 3 公斤 韭菜 2 公斤		
餐數	552	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
1月12日 星期五	白米飯	泡菜肉片	彩頭什錦	菜脯蛋	炒有機菠菜	南瓜排骨湯		熱量： 745大卡 醣類： 91.2 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 31.5 g
		溫體肉片(井野)(臺灣) 30 公斤 高麗菜(切實重) 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韓式泡菜(3K) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	菜頭(切片) 28 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	蛋(春明) 30 公斤 <small>碎蛋(細)12K(箱/凍品)</small> 1 箱	有機菠菜(尚旺-東)(切實重) 30 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	南瓜(切中丁) 22 公斤 小排骨(肉)陸輝 6 公斤		
餐數	552	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2024/1/5 16:21

營養師：

午餐秘書：

校長：