

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第21週午餐菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月15日 星期一	白米飯	冬瓜干貝肉燥 溫體絞肉(井野)(臺灣) 24 公斤 冬瓜(切中丁) 16 公斤 碎瓜 3 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 珠貝(乾貨)(K) 0.5 公斤	紫珍珠丸子(*1) 紫珍珠丸子(25g/顆) 552 粒 紫珍珠丸子(25g/顆) 15 粒	洋蔥炒蛋 蛋(春明) 33 公斤 洋蔥(切絲) 20 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 28 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	三絲鮮菇湯 金針菇(QR) 8 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤		熱量： 739大卡 醣類： 90.6 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 30.1 g
餐數 552	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
1月16日 星期二	燕麥飯(3.5K)	蔥油雞 骨腿丁(CAS) 51 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	偽蟹黃豆腐煲 南瓜(切小丁) 8.5 公斤 豆腐(蒸約4.5K)沖掉 8 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 4.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	如意三絲 黃豆芽 16 公斤 海帶絲 11 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紫米風暴 二砂台糖(1K/包) 12 包 燕麥(標示日期) 3 公斤 紫米(標示日期) 3 公斤 西谷米(標示日期) 3 公斤		熱量： 883大卡 醣類： 115.3 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 40.5 g
餐數 552	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
1月17日 星期三	白米飯	古早味炊飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 16.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8 公斤 熟花生 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	港式蘿蔔糕(*1) 港式蘿蔔糕(pc) 552 片 港式蘿蔔糕(pc-備品) 15 片	柴香日式佃煮 菜頭(切中丁) 20 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 黑輪(小)(CAS) 9 公斤 柴魚片(大-600g) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 15 公斤	冬菜鴨肉冬粉湯 鴨丁(小)(有肉)QR 12 公斤 冬粉(3K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 冬菜(K) 0.6 公斤		熱量： 743大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.9 g
餐數 552	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份							
1月18日 星期四	芝麻飯(0.5K)	香酥魚片 水產魚片(7-8)QR(pc) 552 片 水產魚片(7-8)備品(QR) 15 片	馬鈴薯燉肉 洋芋(切中丁) 26 公斤 溫體肉丁(小)(井野) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	金玉滿堂 玉米粒(QR-K) 20 公斤 三色豆(CAS-1K) 6 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蕃茄蛋花湯 大白菜(切實重) 6 公斤 蕃茄(切中丁) 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤		熱量： 796大卡 醣類： 109.9 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 37.2 g
餐數 552	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
1月19日 星期五	白米飯	東坡紅燒肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 30 公斤 筍干(切) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	翠玉三鮮 西芹菜(切片) 16 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 10 公斤 溫體肉片(小)(井野) 6 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	客家炒飯條 飯條 20 公斤 豆芽菜 13 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	炒有機苜荳芽白菜 有機苜荳芽(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	山藥雞湯 山藥(切中丁) 22 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 732大卡 醣類： 96.7 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.1 g
餐數 552	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6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

2024/1/15 7:09

營養師：

午餐秘書：

校長：