

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第11週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月4日 星期一	白米飯 (小米先送)(K)	蔥爆肉絲	海結滷豆干	炒高麗菜	黃瓜龍骨湯		熱量： 713大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 33.9 g
		肉絲香里 30 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 甜椒(切粗絲) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	<small>非基改小豆干(2.5cm)免測</small> 海帶結 9 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 3 公斤 熟花生 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包	高麗菜(切實重) 42 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大黃瓜(切大丁) 20 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 533		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份					
5月5日 星期二	小米飯	三杯雞	玉米肉末	炒胡瓜	冬菜冬粉湯		熱量： 789大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 35.3 g
		上腿丁(CAS) 39 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 九層塔 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 24 公斤 上絞肉香里粗 6 公斤 三色豆 3 公斤 芋丁(小)冷凍 3 公斤	胡瓜(切片) 40 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋 6 公斤 肉絲香里 3 公斤 冬粉(2.5K)中農 1 包 冬菜(K) 1 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
5月6日 星期三	白米飯	筍香炊飯	筍香炊飯	薯餅(*2)	K0感冒洋蔥湯		熱量： 736大卡 醣類： 119.0 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 22.9 g
		肉絲香里 18 公斤 新鮮竹筍丁 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 金針菇 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 香菇絲 0.3 公斤 蝦米 0.3 公斤	圓形薯餅(pc) 1066 片 圓形薯餅(pc備品) 40 片	洋蔥(切絲) 8 公斤 蛋 8 公斤 杏鮑菇頭(切片) 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
5月7日 星期四	燕麥飯(燕麥)(K)	海鮮總匯	醬燒冬瓜菇菇	炒有機小松菜	白菜貢丸湯		熱量： 724大卡 醣類： 95.6 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 26.2 g
		肉片香里 18 公斤 西芹菜(切片) 12 公斤 水發魷魚 6 公斤 花枝(刻花)金牌(K) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冬瓜(切大丁) 26 公斤 上絞肉香里粗 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包	有機小松菜(雲) 54 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	小白菜(切實重) 9 公斤 貢丸(小)(加) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5月8日 星期五	白米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	洋芋排骨湯		熱量： 784大卡 醣類： 96.4 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 32.1 g
		上絞肉香里粗 33 公斤 碎瓜(玖順)(醃) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 乾香菇(小) 0.3 公斤	蛋(春明) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 14 公斤	油菜(切實重) 40 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	洋芋(切大丁) 15 公斤 小排骨(肉) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 533		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2020/4/30 11:58