

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第12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 11 日 星 期 一	白米飯 (五穀米先送4K)	海結滷肉	玉米肉末	炒高麗菜	綠豆粉圓湯	* 三 章 申 請	熱量： 738大卡 醣類： 112.7 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 28.1 g
		肉丁香里 30 公斤 海帶結 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(1K/把) 1 把	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	高麗菜 43 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	綠豆 10 公斤 小粉圓(加工品) 9 公斤 二砂白糖(1K/包) 8 包		
餐數 533		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
5 月 12 日 星 期 二	五穀米飯	古早味雞翅	絲瓜麵線	炒有機蚵白菜	海芽蛋花湯	* 三 章 有 機 申 請	熱量： 731大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 26.2 g
		古早味雞翅(W7) 533 支 古早味雞翅(W7)備品 30 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	絲瓜 55 公斤 白麵線 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	有機蚵白菜 54 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蛋 8 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.6 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5 月 13 日 星 期 三	紅麵線(24K)	麵線糊	麵線糊湯	鮮肉包			熱量： 767大卡 醣類： 119.4 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 30.2 g
		肉絲香里 15 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 6 公斤 金針菇 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 香菜(150g/把) 1 把 香菇絲 0.3 公斤	蛋 5 公斤 油蔥酥(大-600g) 4 包 蒜茸(0.6K/包) 1 包 冬蝦 0.6 公斤	鮮肉包大奇美(60g) 533 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 20 個			
餐數 533		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
5 月 14 日 星 期 四	紫米飯(紫米3K)	香酥魚(*2)(炸)	螞蟻上樹	炒油菜	味噌豆腐湯	* 三 章 申 請	熱量： 706大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 32.7 g
		柳葉魚(半成品) 1066 尾 柳葉魚(備品) 60 尾 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜 10 公斤 上絞肉香里粗 6 公斤 豆芽菜 5 公斤 冬粉(3K-包) 3 包 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蝦米 0.3 公斤	油菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐(約4.5K)非基因 5 板 柴魚片大(600g) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
5 月 15 日 星 期 五	白米飯	花生豬腳	洋蔥炒蛋	炒青江菜	冬瓜薏仁龍骨湯	* 三 章 申 請	熱量： 786大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 33.0 g
		肉丁香里 21 公斤 豬腳丁(香里) 18 公斤 熟花生 5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 30 公斤 洋蔥(去皮實重) 16 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤	青江菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 18 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 小薏仁 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.1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：

2020/5/6 7:57