

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第13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18日 星期一	白米飯 (小米先送4K)	馬鈴薯燉肉	玉米滑蛋	炒油菜	黃瓜龍骨湯	*三章申請	熱量： 719大卡 醣類： 90.4 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 30.5 g
		肉丁香里 30 公斤 洋芋(去皮) 13 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 紅蘿蔔 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 30 公斤 玉米粒 15 公斤 三色豆 2 公斤	油菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大黃瓜(去皮籽實重) 20 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 533		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月19日 星期二	小米飯	年糕炒雞丁	麻婆豆腐	有機空心菜	白菜貢丸湯	*三章/有機申請	熱量： 793大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 36.8 g
		上腿丁(CAS) 39 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 15 包 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	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 8 板 上絞肉香里粗 6 公斤 毛豆仁 2 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	有機空心菜 54 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	小白菜 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:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月20日 星期三	雞汁粥	日式雞汁粥	日式雞汁粥	銀絲卷			熱量： 778大卡 醣類： 123.5 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 26.8 g
		清雞肉丁(小丁) 24 公斤 高麗菜 15 公斤 玉米粒 12 公斤 蛋 12 公斤 紅蘿蔔 3 公斤	濕香菇 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 海帶芽(乾) 0.5 公斤 香菇絲 0.3 公斤	銀絲卷大(奇美) 533 個 銀絲卷大(奇美)備品 20 個			
餐數 533		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
5月21日 星期四	燕麥飯(燕麥4K)	洋蔥燒魚(炸)	冬瓜燒肉	炒小白菜	針味筍絲湯	*三章申請	熱量： 715大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 34.6 g
		水鯊魚片(7-8)(pc)(QR) 533 片 水鯊魚片(7-8)(Q)(pc)備品 30 片 洋蔥(去皮實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冬瓜(切大丁) 25 公斤 肉丁香里 9 公斤 小小豆輪 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	小白菜 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍絲 12 公斤 肉絲香里 3 公斤 金針菇 3 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5月22日 星期五	白米飯	米蘭肉丸子	小瓜炒黑輪	炒高麗菜	蔬菜蛋花湯	*三章申請	熱量： 708大卡 醣類： 112.1 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 17.3 g
		獅子頭(大-pc)(加) 533 粒 獅子頭(大-pc)備品 30 粒 洋蔥(去皮實重) 10 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 2 桶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	有機小黃瓜(順) 20 公斤 黑輪條(小)(加) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 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	小白菜 9 公斤 蛋 9 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8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：

2020/5/12 10:36