

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第14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 25 日 星 期 一	白米飯 (五穀米先送4K)	<b>桂竹筍滷肉</b>	<b>日式蒸蛋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>檸檬愛玉</b>	* 三 章 申 請	熱量： 777大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 39.8 g
		肉丁香里 30 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 15 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) 32 公斤 三色豆(1K/包) 3 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包 柴魚片大(600g) 1 包	青江菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	愛玉(5K/桶) 12 桶 二砂白糖(1K/包) 10 包 檸檬汁(濃縮果汁) 1 瓶		
餐數 533		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份					
5 月 26 日 星 期 二	五穀米飯	<b>什錦燴雞丁</b>	<b>塔香海茸</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	* 三 章 申 請	熱量： 747大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 34.0 g
		上腿丁(CAS) 39 公斤 有機小黃瓜 6 公斤 杏鮑菇(頭) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	海茸(切) 30 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 九層塔 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蚵白菜 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐菜油(約4.5K)非基因 5 板 柴魚片大(600g) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.6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:1.9份					
5 月 27 日 星 期 三	烏龍麵(84K)	<b>香炒烏龍麵</b>	<b>香炒烏龍麵</b>	<b>日式關東煮</b>			熱量： 823大卡 醣類： 134.4 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 33.7 g
		肉絲香里 18 公斤 豆芽菜 15 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 魚板絲 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	菜頭(去皮實重) 12 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 9 公斤 貢丸(小) 6 公斤 黑輪條(小) 6 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 柴魚片小(300g) 1 包			
餐數 533		全穀雜糧類:9.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5 月 28 日 星 期 四	紫米飯(紫米3K)	<b>香酥蝦排(炸)</b>	<b>西芹彩繪</b>	<b>炒油菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	* 三 章 申 請	熱量： 735大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 30.1 g
		鮮蝦排(60g)(加) 533 片 鮮蝦排(60g-備品) 30 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	西芹菜(切片) 18 公斤 甜不辣絲 15 公斤 肉絲香里 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	油菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒 8 公斤 蛋 8 公斤 洋蔥(去皮實重) 3 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5 月 29 日 星 期 五	白米飯	<b>井燒肉</b>	<b>菇菇燒豆腐</b>	<b>炒有機高麗菜</b>	<b>冬瓜龍骨湯</b>	* 三 章 有 機 申 請	熱量： 742大卡 醣類： 95.0 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 27.9 g
		肉片香里 30 公斤 洋蔥(去皮實重) 12 公斤 金針菇 6 公斤 日式照燒醬(1.8L) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐菜油(約4.5K)非基因 8 板 上絞肉香里粗 6 公斤 濕香菇 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤	有機高麗菜 54 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	冬瓜(去皮實重) 20 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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：

2020/5/20 12:43