

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第15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
6 月 1 日 星 期 一	白 米 飯 (小 米 先 送 4K)	蔗香雞翅	蒸三色蛋	炒蚵白菜	蘿蔔龍骨湯		熱量： 743大卡 醣類： 89.7 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 31.3 g
		蔗香三節翅(W7) 533 支 蔗香三節翅(W7)備品 30 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 30 公斤 皮蛋(粒) 60 粒 鹹蛋(粒) 40 粒 玻璃紙(包)50入 1 包	蚵白菜 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 *本週青菜暫定	菜頭(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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
6 月 2 日 星 期 二	小 米 飯	芋香肉餅	洋蔥培根	豆芽三色	冬瓜雞湯		熱量： 733大卡 醣類： 94.2 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 27.2 g
		上絞肉香里粗 33 公斤 芋丁(小)冷凍(1k/包) 6 公斤 碎瓜(玖順)(醃) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥(去皮) 24 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 碎培根(加工品) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	豆芽菜 38 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 18 公斤 上雞胸丁(小) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
6 月 3 日 星 期 三	燕 麥 飯 (燕 麥 4K)	滑蛋親子丼	滑蛋親子丼	小餐包	味噌海芽魚干湯		熱量： 753大卡 醣類： 109.6 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 28.6 g
		滑雞胸肉丁(小) 24 公斤 洋蔥(切大丁) 15 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 蛋 6 公斤 濕香菇 6 公斤	味醂(1800g) 1 罐 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	小餐包奶油(備品) 533 個 小餐包奶油(備品) 30 個	大骨(CAS) 6 公斤 海帶芽(濕) 2.5 公斤 小魚干 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 味噌(庫存) 0 庫存		
餐數 533		全穀雜糧類:7.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
6 月 4 日 星 期 四	燕 麥 飯	章魚丸子(*2)	咖哩洋芋	炒有機白莧菜	護眼營養湯		熱量： 728大卡 醣類： 109.3 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 24.0 g
		章魚丸子(k)(加) 36 公斤 海苔粉(600g/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 *(3K/包,約100粒)	洋芋(去皮) 30 公斤 肉片香里 6 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2 盒	有機白莧菜(雲) 54 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	海帶結 8 公斤 冷凍玉米塊 6 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
6 月 5 日 星 期 五	白 米 飯	豆香滷肉	韓式雜菜炒冬粉	炒油菜	茶壺湯		熱量： 769大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 30.0 g
		肉丁香里 30 公斤 小豆干(2.5cm)榮洲 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	黃豆芽 8 公斤 上絞肉香里粗 6 公斤 冬粉(3K-包) 3 包 金針菇 3 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	油菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍片 15 公斤 龍骨丁(CAS) 6 公斤 濕香菇 3 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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：

2020/5/29 8:05