

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第16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8日 星期一	白米飯 (五穀米先送4K)	<b>家常滷肉</b>	<b>鮮蔬炒蛋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>珍珠奶茶</b>		熱量： 764大卡 醣類： 92.3 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 29.7 g
		上肉丁香里 30 公斤 非基改油蔴丁(榮洲) 12 公斤 海帶結 6 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 洋蔥(去皮) 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 小黃瓜 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	大粉圓 15 公斤 紅茶包小 15 包 二砂白糖(1K/包) 10 包 奶粉(K) 3 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
6月9日 星期二	五穀米飯	<b>蠔油鮮魚煮</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>炒綠花椰菜</b>	<b>菜頭玉米米湯</b>		熱量： 720大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 37.5 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 533 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(備品-pc) 30 片 洋蔥(去皮) 9 公斤 濕香菇 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(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 辣豆瓣醬大(3K) 1 桶	冷凍綠花椰菜(覆醃) 48 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 15 公斤 冷凍玉米塊 9 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
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:2.3份					
6月10日 星期三	米苔目(84K)	<b>香炒米苔目</b>	<b>香炒米苔目</b>	<b>香滷蛋</b>	<b>鮮筍湯</b>		熱量： 818大卡 醣類： 135.5 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 28.9 g
		肉絲香里 18 公斤 豆芽菜 18 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大-600g) 1 包	碎蒜(0.6K/包) 1.5 包 蔥(0.5K/把) 1.5 把 冬蝦 0.4 公斤 香菇絲 0.3 公斤	滷雞蛋 533 個 滷雞蛋(備品) 25 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	新鮮竹筍片 18 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:10.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
6月11日 星期四	紫米飯(紫米3K)	<b>卡滋雞翅(炸)</b>	<b>蔥爆豬柳</b>	<b>炒有機空心菜</b>	<b>巧達濃湯</b>		熱量： 756大卡 醣類： 122.3 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 23.4 g
		卡滋三節翅(W8) 533 支 卡滋三節翅(W8)備品 20 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥(切粗絲) 28 公斤 豬柳香里 9 公斤 豆芽菜 6 公斤 三色豆 3 公斤	有機空心菜(雲) 54 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	洋芋(去皮) 12 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 2 包		
餐數 533		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
6月12日 星期五	白米飯	<b>香菇肉燥</b>	<b>玉米肉末</b>	<b>豆芽三色</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		熱量： 766大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.8 g
		上絞肉香里粗 36 公斤 碎瓜(玖順)(醃) 6 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	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	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	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:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.1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：

2020/6/5 15:20