

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第17週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月15日 星期一	白米飯	<b>杏鮑菇燒雞</b>	<b>玉米滑蛋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>味噌海芽湯</b>		醣類： 92.5 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 761大卡
		上腿丁(CAS) 39公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包 九層塔 0.6公斤	蛋(春明) 30公斤 玉米粒 15公斤 三色豆 2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  *本週青菜暫定	味噌(K) 6公斤 洋蔥(去皮實重) 6公斤 海帶芽(乾) 0.6公斤		
6月16日 星期二	*校外教學不供餐						
6月17日 星期三	白米飯(燕麥(K))	<b>沙茶魷魚肉羹</b>	<b>什錦羹湯</b>	<b>麥克雞塊(*2)</b>			醣類： 92.6 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 775大卡
		手工肉羹 18公斤 水發魷魚 6公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 沙茶醬牛頭牌(3K) 1罐 蒜茸(0.6K/包) 1包	大白菜(切半去心) 24公斤 新鮮竹筍絲 12公斤 金針菇 6公斤 蛋 6公斤 紅蘿蔔(去皮) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 香菜(150g/把) 1把 香菇絲 0.3公斤 冬蝦 0.3公斤	麥克雞塊(K) 30公斤			
6月18日 星期四	燕麥飯	<b>香酥花枝排</b>	<b>醬燒冬瓜菇菇</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>榨菜三絲湯</b>		醣類： 114.2 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 738大卡
		花枝排(HACCP)(60g) 533片 花枝排(HACCP)(60g備品) 30片 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	冬瓜(切大丁) 28公斤 上絞肉香里粗 9公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 鴻喜菇 3公斤 薑片(0.3K) 1包	有機黑葉白菜(雲) 54公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	榨菜絲-不辣 9公斤 肉絲香里 3公斤 金針菇 3公斤 冬粉(0.6K) 2包 薑絲(0.6K/包) 1包		
6月19日 星期五	白米飯	<b>馬鈴薯燉肉</b>	<b>豆香海帶根</b>	<b>炒綠花椰菜</b>	<b>牛蒡雞湯</b>		醣類： 96.5 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 770大卡
		肉丁香里 30公斤 洋芋(去皮) 12公斤 洋蔥(去皮) 4公斤 紅蘿蔔(去皮) 4公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	非基改豆干片(榮洲) 21公斤 海帶根 15公斤 肉絲香里 3公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	冷凍綠花椰菜(履歷) 48公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	上腿丁(小) 9公斤 牛蒡(去皮)-泡水 6公斤 鮑魚菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
6月20日 星期六	白米飯	<b>蔗香雞翅</b>	<b>佛跳牆</b>	<b>豆芽三色</b>	<b>菇菇芙蓉湯</b>		醣類： 96.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 706大卡
		蔗香三節翅(W7) 533支 蔗香三節翅(W7)備品 20支 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	大白菜(切半去心) 28公斤 小排骨(肉)香里 6公斤 芋頭(去皮) 6公斤 鵝蛋 6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	金針菇 6公斤 蛋 6公斤 鮑魚菇 3公斤 木耳(切絲) 1公斤 芹菜(去葉實重) 1公斤		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：109/06/05

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：