

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第18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22日 星期一	白米飯(五穀米先送4K)	咖哩雞丁		西芹炒甜不辣		炒高麗菜		冬瓜大骨湯		* 三 章 申 請	熱量： 737大卡 醣類： 99.6 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 29.9 g
		上腿丁(CAS) 39 公斤 洋芋(去皮實重) 12 公斤 洋蔥(去皮實重) 5 公斤 三色豆 3 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	西芹菜(去頭葉) 18 公斤 甜不辣絲(加) 15 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 彩色椒(混合) 3 公斤	高麗菜 42 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(去皮籽實重) 21 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包						
餐數 533		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份									
6月23日 星期二	五穀米飯(-26換飲品)	金瓜燒肉		紅蘿蔔炒蛋		炒有機空心菜		針味筍絲湯		* 三 章 有 機 申 請	熱量： 752大卡 醣類： 97.2 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 30.6 g
		肉丁香里 29 公斤 南瓜 17 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 12 公斤	有機空心菜(雲) 51 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍絲 11 公斤 肉絲香里 3 公斤 金針菇 3 公斤						
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:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份									
6月24日 星期三	埔里米粉(2K)	客家米粉湯		客家米粉湯		小餐包				* 三 章 有 機 申 請	熱量： 792大卡 醣類： 140.1 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 22.9 g
		肉絲香里 15 公斤 高麗菜 15 公斤 芋頭(切大丁) 9 公斤 豆芽菜 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 芹菜 1 公斤	油蔥酥(大-600g) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 香菇絲 0.6 公斤 冬蝦 0.3 公斤	小餐包(紅豆) 533 個 小餐包(紅豆)備品 20 個							
餐數 533		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份									
6月25日 星期四	端午節									* 三 章 有 機 申 請	熱量： 414大卡 醣類： 61.1 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 6.5 g
		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份									
餐數 533											
6月26日 星期五	端午節									* 三 章 有 機 申 請	熱量： 414大卡 醣類： 61.1 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 6.5 g
		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份									
餐數 533											

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：

2020/6/19 15:51