

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第19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29日<br>星期一 | 白米飯<br>(小米先送4K)          | <b>三杯雞</b>   | <b>日式蒸蛋</b>  | <b>炒地瓜葉</b>                             | <b>菜頭玉米湯</b>   | *三章申請    | 熱量： 738大卡<br>醣類： 81.7 g<br>脂肪： 27.8 g<br>蛋白質： 38.2 g  |
|              |                          | 上腿丁(CAS) 39 公斤<br>米血切丁(CAS) 12 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>九層塔 0.6 公斤                                     | 蛋(春明) 32 公斤<br>三色豆(1K/包) 3 公斤<br>玻璃紙(包)50入 1 包<br>柴魚片大(600g) 1 包             | 蕃薯葉(加工) 48 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包         | 菜頭(去皮實重) 15 公斤<br>冷凍玉米塊 9 公斤<br>香菜(150g/把) 1 把                   |          |   |
| 餐數<br>533    |                          | 全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份   |  |   |  |          |   |
| 6月30日<br>星期二 | 小米飯                      | <b>東坡扣肉</b>  | <b>扁蒲針菇</b>  | <b>炒有機白莧菜</b>                           | <b>味噌豆腐湯</b>   | *三章/有機申請 | 熱量： 748大卡<br>醣類： 100.7 g<br>脂肪： 22.9 g<br>蛋白質： 33.1 g |
|              |                          | 肉丁香里 30 公斤<br>朴菜(切) 3 公斤<br>筍干(12K)箱 1 箱<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>薑片(0.6K/包) 1 包  | 胡瓜(切片) 30 公斤<br>肉絲香里 6 公斤<br>金針菇 3 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 3 公斤<br>冬蝦 0.3 公斤           | 有機白莧菜(雲) 54 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包        | 豆腐菜(約4.5K)非基因 5 板<br>味噌(K) 5 公斤<br>柴魚片大(600g) 1 包                |          |   |
| 餐數<br>533    |                          | 全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份   |  |   |  |          |   |
| 7月1日<br>星期三  | 白油麵(84K)                 | <b>茄汁海鮮義大利麵</b>  | <b>茄汁海鮮義大利麵</b>  | <b>香酥雞腿(另購15元)</b>                      | <b>綠豆地瓜湯</b>   |          | 熱量： 804大卡<br>醣類： 128.3 g<br>脂肪： 15.1 g<br>蛋白質： 38.2 g |
|              |                          | 上絞肉香里粗 15 公斤<br>三色豆(1K/包) 6 公斤<br>玉米粒(1K/包) 6 公斤<br>花枝(刻花) 6 公斤<br>洋蔥(去皮) 6 公斤<br>彩色椒(切大丁) 3 公斤<br>蝦仁(10F)(3K/包)福國 2 包<br>蕃茄醬(3K)可果美 2 罐 | 洋菇罐(3K)(加工品) 1 罐<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥(1K/把) 1 把<br>蘑菇醬台塑(3K) 1 罐           | 雞腿(D6)醃料(炸) 533 支<br>雞腿(D6)醃料(炸)備品 20 支 | 綠豆 12 公斤<br>二砂台糖(1K/包) 8 包<br>蕃薯(切中丁) 8 公斤<br>冰塊(公司)(5K/包) 4 包   |          |   |
| 餐數<br>533    |                          | 全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份   |  |   |  |          |   |
| 7月2日<br>星期四  | 紫米飯(紫米8K)(起打11第6素)(462第) | <b>虱目魚排</b>  | <b>咖哩洋芋</b>  | <b>炒青江菜</b>                             | <b>茶壺湯</b>   | *三章申請    | 熱量： 768大卡<br>醣類： 126.9 g<br>脂肪： 17.6 g<br>蛋白質： 24.9 g |
|              |                          | 虱目魚排(60g-pc)(加) 462 片<br>虱目魚排(60g備品-pc) 30 片<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把  | 洋芋(去皮) 25 公斤<br>肉片香里 6 公斤<br>洋蔥(去皮) 6 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 6 公斤<br>咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 | 青江菜 38 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包             | 新鮮竹筍片 12 公斤<br>小排骨(肉)香里 3 公斤<br>濕香菇 2 公斤                         |          |   |
| 餐數<br>462    |                          | 全穀雜糧類:6.4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:2.6份   |  |   |  |          |   |
| 7月3日<br>星期五  | 白米飯(起打11第6素)(462第)       | <b>井燒肉</b>   | <b>塔香海茸</b>  | <b>炒蚵白菜</b>                             | <b>冬瓜薏仁龍骨湯</b>   | *三章申請    | 熱量： 770大卡<br>醣類： 110.6 g<br>脂肪： 25.0 g<br>蛋白質： 23.3 g |
|              |                          | 肉片香里 27 公斤<br>洋蔥(去皮實重) 10 公斤<br>金針菇 5 公斤<br>日式照燒醬(1.8L) 1 罐<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把   | 海茸(切) 24 公斤<br>肉絲香里 6 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 2 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>九層塔 0.6 公斤     | 蚵白菜 38 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包             | 冬瓜(去皮籽實重) 18 公斤<br>龍骨丁(CAS) 3 公斤<br>小薏仁 1.5 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包 |          |   |
| 餐數<br>462    |                          | 全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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：

2020/6/23 14:35