

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第20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
7月6日 星期一	白米飯 (五穀米先送4%) (462餐)	桂竹筍滷肉	洋蔥炒蛋	炒胡瓜	仙草珍珠	*三章申請	熱量： 804大卡 醣類： 116.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 29.2 g
		肉丁香里 27 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 12 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) 26 公斤 洋蔥(去皮實重) 14 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤	胡瓜(切片) 37 公斤 紅蘿蔔(切片) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂白糖(1K/包) 9 包 大粉圓 9 公斤 仙草蜜(5K/桶) 8 桶		
餐數 462		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份					
7月7日 星期二	五穀米飯	蔗香雞翅	校園滷味	炒綠花椰菜	豬血湯	*三章申請	熱量： 778大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 35.1 g
		蔗香三節翅(W7) 462 支 蔗香三節翅(W7)備品 20 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	菜頭(切中丁) 13 公斤 小豆干(2.5cm)榮洲 9 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 貢丸(小)(加工品) 5 公斤 滷包小磨坊(30gX小包) 5 包	冷凍綠花椰菜(履歷) 42 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豬血 15 公斤 酸菜絲(真空)(醃) 6 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 韭菜(1.8K/把) 1 把		
餐數 462		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
7月8日 星期三	白米飯 (燕麥先送4%) (462餐)	義式鮭魚蛋炒飯	義式鮭魚蛋炒飯		味噌海芽豆腐湯		熱量： 734大卡 醣類： 110.9 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 27.1 g
		鮭魚精肉碎(10K/箱)(K) 15 公斤 蛋(春明) 12 公斤 玉米粒 9 公斤 洋蔥(去皮實重) 6 公斤 三色豆 3 公斤	高麗菜(切細絲) 15 公斤 鴻喜菇 3 公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 義大利香料(120g) 1 瓶 蔥(0.5K/把) 1 把		味噌(K) 5 公斤 洋蔥(去皮實重) 5 公斤 豆腐(約4.5K)非基因 4 板 海帶芽(乾) 0.5 公斤		
餐數 462		全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
7月9日 星期四	燕麥飯	蠔油鮮魚煮	三杯豆腐	炒有機白莧菜	玉米蛋花湯	*三章、有機申請	熱量： 718大卡 醣類： 95.0 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 37.5 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 462 片 水鯊魚片(7-8)(QR)備品-pc 30 片 洋蔥(去皮) 8 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(約4.5K)非基因 8 板 上絞肉香里粗 6 公斤 美白菇 3 公斤 九層塔 0.3 公斤	有機白莧菜(雲) 47 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒 7 公斤 蛋 7 公斤 洋蔥(去皮實重) 3 公斤		
餐數 462		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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
7月10日 星期五	白米飯	清燉肉骨茶	銀芽炒冬粉	炒蚵白菜	鮮筍湯	*三章申請	熱量： 775大卡 醣類： 105.8 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 26.2 g
		溫體排骨丁(肉) 32 公斤 菜頭(去皮實重) 10 公斤 肉骨茶包 5 包 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	高麗菜 10 公斤 上絞肉香里粗 5 公斤 冬粉(3K-包) 3 包 豆芽菜 3 公斤 洋蔥(去皮實重) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蝦米 0.2 公斤	蚵白菜 38 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍片 15 公斤 大骨(CAS) 3 公斤		
餐數 462		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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：

2020/7/3 8:09