

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第2學期第1週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
2月22日 星期一	白米飯	<b>瓜仔肉燥</b>	<b>洋蔥炒蛋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量： 748大卡 醣類： 84.4 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 36.6 g
		溫體絞肉(陸輝) 36 公斤 非基改小小豆干(榮洲) 6 公斤 碎瓜(醃) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	蛋(春明) 30 公斤 洋蔥(去皮實重) 18 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤	青江菜 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐(榮洲)(約4.5K)非基因 5 板		
餐數	542	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
2月23日 星期二	五穀米飯(五穀米(K))	<b>杏鮑菇燜雞</b>	<b>香炒海茸</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>綠豆QQ湯</b>		熱量： 769大卡 醣類： 112.2 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 31.1 g
		上腿丁(CAS) 39 公斤 杏鮑菇(頭) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	海茸(切) 33 公斤 溫體肉絲(陸輝) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.6 公斤	高麗菜 44 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 綠豆 10 公斤 大粉圓 6 公斤 (QQ)圓 3 公斤		
餐數	542	全穀雜糧類:5.8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:1.7份					
2月24日 星期三	白米飯	<b>沙茶肉絲炒飯</b>	<b>沙茶肉絲炒飯</b>	<b>蜜汁豆干</b>	<b>菜頭魚丸湯</b>		熱量： 742大卡 醣類： 94.0 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 35.5 g
		溫體豬柳(陸輝) 30 公斤 高麗菜(去心)實重 15 公斤 洋蔥(去皮) 10 公斤 蛋(春明) 10 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	非基改黑豆干(大丁榮洲(K)) 30 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 6 包	菜頭(去皮實重) 18 公斤 虱目魚丸(小) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	542	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
2月25日 星期四	小米飯(小米(K))	<b>樹子蒸魚</b>	<b>醬燒冬瓜滷</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>鮮菇湯</b>		熱量： 740大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 33.7 g
		水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 542 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 30 片 薑絲(0.6K/包) 2 包 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	冬瓜(去皮籽實重) 24 公斤 海帶結 6 公斤 溫體肉絲(陸輝) 6 公斤 小豆輪(特小) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	蚵白菜 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	金針菇 9 公斤 溫體肉絲(陸輝) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	542	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
2月26日 星期五	白米飯	<b>紅白燒肉</b>	<b>玉米肉末</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>韓式海芽湯</b>		熱量： 723大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 29.4 g
		溫體肉丁(陸輝) 33 公斤 菜頭(去皮) 12 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝) 6 公斤	有機小松菜 54.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黃豆芽 9 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 6 公斤 海帶芽(濕) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	542	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/2/19 10:02

營養師:

午餐秘書:

校長: