

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第2週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
3月1日 星期一	228連假						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	542	全穀雜糧類:0.0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:0.0份					
3月2日 星期二	燕麥飯(燕麥4K)	雞丁滷米血 上腿丁(CAS) 39 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	日式蒸蛋 蛋(春明) 32 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包 柴魚片大(600g) 1 包	炒青江菜 青江菜 42 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	絲滑豆腐湯 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 5 板 溫體大骨-陸輝 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤		熱量： 758大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 30.7 g
餐數	542	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
3月3日 星期三	油麵(84K)	紅燒豬肉麵 菜頭(去皮實重) 15 公斤 溫體肉丁(小)陸輝 15 公斤 小排骨(肉)陸輝 9 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 美白菇 3 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 3 罐	紅燒豬肉麵 香菜(150g/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	小饅頭(*2) 黑糖饅頭小(桂) 1084 個 黑糖饅頭小(桂)備品 30 個			熱量： 737大卡 醣類： 105.3 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 29.4 g
餐數	542	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
3月4日 星期四	紫米飯(紫米4K)	香酥魷魚排 魷魚排(CAS)(加) 542 片 魷魚排(CAS)備品 30 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	田園咖哩 洋芋(去皮) 30 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	炒高麗菜 高麗菜 44 公斤 木耳(切絲)(QR) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭玉米湯 菜頭(去皮實重) 16 公斤 冷凍玉米塊 9 公斤 香菜(150g/把) 1 把		熱量： 756大卡 醣類： 119.7 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 23.7 g
餐數	542	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
3月5日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉 溫體肉丁(陸輝) 36 公斤 洋芋(去皮) 15 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	海結滷豆干 非基改小豆干(2.5cm)榮洲 18 公斤 海帶結 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 熟花生 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包	炒有機鵝白菜 有機鵝白菜 54.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜三絲湯 榨菜絲-不辣(醃) 9 公斤 金針菇 3 公斤 溫體肉絲(陸輝) 3 公斤 冬粉(0.6K) 2 包 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 779大卡 醣類： 106.7 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 33.3 g
餐數	542	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1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

2021/2/23 8:58

營養師:

午餐秘書:

校長: