

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第5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
3月22日 星期一	白米飯	海結燒肉	港式炒寬粉	炒萵苣	蕃茄蛋花湯		熱量： 736大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 25.6 g
		溫體肉丁(陸輝) 36 公斤 海帶結 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包	大白菜(切半去心) 15 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 3 公斤 寬粉(3K) 3 包 木耳(切絲) 1.5 公斤	大陸妹(萵苣) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 8 公斤 美白菇 3 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐		
餐數	542	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
3月23日 星期二	五穀米飯(五穀米(中))	椒鹽魚丁薯條	什錦冬瓜滷	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 843大卡 醣類： 123.7 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 37.2 g
		水鯊魚丁(QR) 50 公斤 薯條細 12 公斤 蕃薯粉(K) 8 公斤 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒 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	新鮮竹筍絲 4 公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 3 板 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蛋(春明) 3 公斤 酸菜絲(真空)醃 3 公斤 豬血 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數	542	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
3月24日 星期三	白米飯	西班牙大鍋飯	西班牙大鍋拌飯	蜜汁豆干	巧達濃湯		熱量： 717大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.6 g
		上雞胸丁(CAS) 36 公斤 洋蔥(去皮實重) 12 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 美白菇 6 公斤 彩色椒(混合) 3 公斤	蕃茄醬(3K)可果美 2 罐 義大利香料(250g)-小磨坊 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	非基改黑豆干大丁菜洲(K) 30 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 6 包	洋芋(去皮) 12 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 3 包 洋蔥(去皮) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤		
餐數	542	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
3月25日 星期四	小米飯(小米(中))	檸檬雞翅(蒸)	醬燒豆腐	炒高麗菜	青木瓜排骨湯		熱量： 750大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 30.3 g
		檸檬雞翅(W7強匠)CAS 542 支 檸檬雞翅(W7強匠)備品 30 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 9 板 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 6 公斤 金針菇 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤	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	青木瓜(去皮籽) 18 公斤 小排骨(肉)陸輝 5 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數	542	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
3月26日 星期五	白米飯	清燉肉骨茶	玉米滑蛋	炒有機小松菜	冬瓜山粉圓		熱量： 802大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 31.6 g
		溫體肉丁(陸輝) 20 公斤 溫體排骨丁(肉)-陸輝 20 公斤 菜頭(去皮實重) 15 公斤 肉骨茶包 5 包 紅蘿蔔(去皮) 3 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 玉米粒(QR-K) 15 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤	有機小松菜 54.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	冬瓜塊小(0.6K/塊) 12 塊 二砂台糖(1K/包) 4 包 山粉圓 4 公斤		
餐數	542	全穀雜糧類:5.0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:1.8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

營養師:

午餐秘書:

校長:

2021/3/22 8:40