

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第9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
4 月 19 日 星期 一	白 米 飯	南瓜滷肉	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	菜頭魚丸湯		熱量： 707大卡 醣類： 83.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 31.8 g
		溫體肉丁(陸輝) 35 公斤 南瓜(去籽實重) 15 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) 33 公斤 紅蘿蔔(去皮) 14 公斤 玉米粒(CAS)(1K/包) 6 公斤	青江菜 44 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 18 公斤 魚丸(小) 6 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:3.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
4 月 20 日 星期 二	五 穀 米 飯 (五 穀 米 5K)	香滷雞排	扁蒲燴肉羹	炒萵苣	營養豆腐湯		熱量： 720大卡 醣類： 101.9 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 26.2 g
		雞排(6)(QR) 542 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	胡瓜=(扁蒲) 28 公斤 手工肉羹(台灣) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	大陸妹(萵苣) 44 公斤	海帶結 8 公斤 豆腐(茶洲(約4.5K)非基因) 3 板 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 龍骨丁(陸輝) 3 公斤		
餐數 542		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
4 月 21 日 星期 三	白 米 飯 (肉 羹 飯)	沙茶肉羹	蜜汁豆干	小餐包	什錦羹湯		熱量： 750大卡 醣類： 92.8 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 27.3 g
		手工肉羹(台灣) 18 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜泥(0.6K/包) 1 包	非基改黑豆干(大丁)茶洲(K) 30 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	小餐包(奶油) 542 個 小餐包(奶油)備品 20 個	大白菜(切半去心) 24 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 12 公斤 金針菇 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤		
餐數 542		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:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
4 月 22 日 星期 四	糙 米 飯 (糙 米 5K)	洋蔥燒魚	咖哩洋芋	炒高麗菜	綠豆地瓜湯		熱量： 775大卡 醣類： 119.2 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 37.7 g
		水鯊魚丁(QR) 60 公斤 洋蔥(去皮實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋芋(去皮) 30 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	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	二砂台糖(1K/包) 10 包 綠豆 10 公斤 蕃薯(去皮實重) 10 公斤		
餐數 542		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
4 月 23 日 星期 五	白 米 飯	糖醋排骨	銀芽炒冬粉	炒有機鵝白菜	黃瓜黑輪湯		熱量： 728大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 23.1 g
		溫體肉丁(小)-陸輝 21 公斤 小排骨(肉)陸輝 12 公斤 洋蔥(去皮實重) 9 公斤 小黃瓜 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	豆芽菜 14 公斤 冬粉(3K) 3 包 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 蝦米 0.3 公斤	有機鵝白菜 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	大黃瓜(去皮籽實重) 18 公斤 黑輪條(小)(加工品) 6 公斤		
餐數 542		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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

2021/4/15 9:40

營養師:

午餐秘書:

校長: