

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第10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26日 星期一	白米飯	馬鈴薯滷肉	玉米炒蛋	炒高麗菜	榨菜三絲湯		熱量： 727大卡 醣類： 87.3 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 32.4 g
		溫體肉丁(陸輝) 35 公斤 洋芋(去皮) 13 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 33 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 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	榨菜絲-不辣 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		
餐數	542	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
4月27日 星期二	糙米飯(糙米4K)	檸檬雞翅	洋蔥炒黑輪	炒青江菜	鮮筍湯		熱量： 729大卡 醣類： 105.3 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 26.8 g
		檸檬雞翅(W7強匠) 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	洋蔥(去皮實重) 21 公斤 黑輪條(小)(CAS) 15 公斤 豆芽菜 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	青江菜 42 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍片 18 公斤 溫體大骨-陸輝 6 公斤		
餐數	542	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
4月28日 星期三	烏龍麵(84K)	什錦炒烏龍麵	什錦炒烏龍麵	奶皇包	關東煮湯		熱量： 764大卡 醣類： 108.2 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.6 g
		肉絲香里 18 公斤 高麗菜(切實重) 18 公斤 洋蔥(切絲) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大-600g) 1 包	碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	奶皇包(大-65g) 542 個 奶皇包(大-65g)備品 30 個	菜頭(去皮實重) 12 公斤 冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 6 公斤 貢丸(小)國產 5 公斤 米血切丁CAS 5 公斤 溫體大骨-陸輝 3 公斤		
餐數	542	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
4月29日 星期四	小米飯(小米4K)	香酥旗魚排	鮮菇燴冬粉	炒蚵白菜	味噌海芽湯		熱量： 707大卡 醣類： 105.1 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 28.8 g
		旗魚排(卡好)(CAS) 542 片 旗魚排(卡好)(CAS)備品 30 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	玉米粒(QR-K) 6 公斤 美白菇 6 公斤 冬粉(3K) 3 包 洋蔥(去皮) 3 公斤 溫體絞肉(陸輝) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	蚵白菜 44 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 海帶芽(濕) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	542	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
4月30日 星期五	白米飯	米蘭肉丸子	三杯豆腐	炒有機小松菜	冬瓜排骨湯		熱量： 729大卡 醣類： 104.7 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 28.9 g
		獅子頭(CAS)(粒) 542 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒 洋蔥(切大丁) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	豆腐漿洲(約4.5K)非基因 10 板 溫體絞肉(陸輝) 4 公斤 鴻喜菇 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.3 公斤	有機小松菜 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(去皮籽實重) 21 公斤 小排骨(肉)陸輝 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	542	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0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

2021/4/26 8:54

營養師:

午餐秘書:

校長: