

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第1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	副菜	湯	水果	營養分析
9月23日 星期一	白米飯	茄汁燒豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 32 公斤 洋蔥(切絲) 16 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K) 1 罐	歐姆蛋 蛋(春明) 30 公斤 南瓜(切絲) 16 公斤	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 30 公斤 黑輪條(切片)CAS 12 公斤 冷凍玉米筍 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	海芽魚干湯 大骨(CAS) 6 公斤 小魚干 1.5 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 660大卡 醣類： 86.2 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 35.1 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月24日 星期二	小米飯(蒸)	紫蘇梅燒雞 骨腿丁(CAS) 39 公斤 菜頭(切中丁) 15 公斤 紫蘇梅(600g) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 20 公斤 非基改百頁丁(中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤	奶油玉米塊(※1) 冷凍黃玉米塊(QR) 30 公斤 奶油條安佳(454g) 1 條 蒜仁(0.6K/包) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	熊貓奶茶 紅茶包小 15 包 二砂台糖(1K/包) 10 包 大粉圓 10 公斤 白玉粉圓(K)(日間) 5 公斤 奶粉(K) 3 公斤		熱量： 815大卡 醣類： 113.1 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 32.8 g
餐數 541		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.5份						
9月25日 星期三	油麵(82K)	什錦炒肉絲 溫體內絲(井野)(臺灣) 18 公斤 豆芽菜 16 公斤 洋蔥(切絲) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	醬汁鮮肉河粉 鮮肉河粉(條) 541 條 鮮肉河粉(條)(備品) 20 條 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	大阪燒高麗菜 高麗菜(切實重) 24 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋(春明) 10 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 柴魚片(大-600g) 1 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 15 公斤	筍片雞湯 新鮮竹筍片 16 公斤 上雞胸丁(QR) 5 公斤		熱量： 749大卡 醣類： 122.3 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 40.2 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.5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:0.0份						
9月26日 星期四	紫米飯(蒸)	黃金魚排 旗魚排(QR)(安) 541 片 旗魚排(QR)(安)備品 20 片	塔香干丁肉醬 小小豆干丁 21 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 16 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 九層塔 0.3 公斤	菜脯蛋 蛋(春明) 30 公斤 碎脯(細) 10 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切大丁) 20 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		熱量： 679大卡 醣類： 71.3 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 38.5 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月27日 星期五	白米飯	味噌燒肉 溫體內片(井野)(臺灣) 32 公斤 洋蔥(切絲) 18 公斤 味噌(3K/盒) 2 盒 蒜仁(0.3K/包) 2 包	芝麻拌雙絲 黃豆芽 16 公斤 海帶絲 10 公斤 豆干絲(非基改) 9 公斤 白芝麻(熟)(標示日期) 0.3 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAPX包裝)(55條) 11 包	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(彰-向誠)(切) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蔬菜營養湯 大白菜(切實重) 11 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 溫體內絲(井野)(臺灣) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤		熱量： 673大卡 醣類： 87.3 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 28.9 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2024/9/20 20:11

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。