

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第7週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月6日 星期一	白米飯 (小米先送4K)	香菇肉燥	竹筍炒肉絲	炒高麗菜	芙蓉菇湯	* 三章 申請	熱量： 707大卡 醣類： 95.6 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 28.9 g
		上絞肉香里粗 33 公斤 碎瓜(玖順)(醃) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 乾香菇(小) 0.3 公斤	新鮮竹筍絲粗 28 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤	高麗菜 42 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇 6 公斤 蛋 6 公斤 美白菇 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
4月7日 星期二	小米飯	脆皮雞翅(炸)	西芹炒甜不辣	炒油菜	冬瓜山粉圓	* 三章 申請	熱量： 742大卡 醣類： 121.4 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 21.1 g
		卜絲裹粉三節翅(W7) 533 支 卜絲裹粉三節翅(W7)備 30 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	西芹菜(去頭葉) 18 公斤 甜不辣絲(加) 15 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 彩色椒(混合) 3 公斤	油菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜塊小(0.6K/塊) 12 塊 二砂台糖(1K/包) 5 包 山粉圓 5 公斤		
餐數 533		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
4月8日 星期三	米粉(30K) (紫米先送3K)	香炒米粉	香炒米粉	茶葉蛋	香菇雞湯		熱量： 750大卡 醣類： 113.7 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 47.2 g
		肉絲香里 18 公斤 高麗菜(切半去心) 18 公斤 豆芽菜 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 5 公斤 芹菜 2 公斤	韭菜(1.8K/把) 3 把 油蔥酥(大-600g) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 香菇絲 0.5 公斤	水煮蛋 533 粒 水煮蛋(備品) 30 粒 紅茶包小 5 包 滿包小磨坊(30g)小包 5 包	上腿丁(小) 15 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 蔞瓜罐(3K)(醃) 2 罐 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數 533		全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
4月9日 星期四	紫米飯	蔥燒魚片	四寶肉醬	炒有機空心菜	蘿蔔黑輪湯	* 三章 有機 申請	熱量： 725大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 37.5 g
		水鯊魚片(7-8)(pc)(QR) 533 片 水鯊魚片(7-8)(Q)(pc)備品 30 片 洋蔥(去皮實重) 8 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	非基改小小豆干(菜洲) 21 公斤 上絞肉香里粗 6 公斤 毛豆仁(半) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	有機空心菜(切實重)雲 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 18 公斤 黑輪條(小)(加) 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 533		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
4月10日 星期五	白米飯	咖哩豬	拌三絲	炒蚵白菜	酸辣湯	* 三章 申請	熱量： 765大卡 醣類： 103.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 27.3 g
		肉片香里 30 公斤 洋芋(去皮) 13 公斤 洋蔥(去皮) 5 公斤 紅蘿蔔 5 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	海帶絲 12 公斤 黃豆芽 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 芹菜(去葉實重) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	蚵白菜 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍絲 4 公斤 豆腐菜(約4.5K)非基因 3 板 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 蛋 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 533		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					

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：

2020/3/31 12:38