

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第1學期第16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
12月9日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉雞 骨腿丁(CAS) 39 公斤 洋芋(切中丁) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	海茸炒肉絲 海茸(切) 32 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	魷魚丸(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 16 公斤 滷包(30g-小) 5 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	柴魚豆腐湯 豆腐(4.5K/板)非基改 5 板 大骨(CAS) 3 公斤 柴魚片(大-600g) 1 包		熱量： 699大卡 醣類： 83.4 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 33.1 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月10日 星期二	小米飯(4k)	豆輪滷肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 32 公斤 小豆輪(特小) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米炒蛋 蛋(春明) 30 公斤 玉米粒(QR-K) 16 公斤	香炒寬粉 高麗菜(切實重) 16 公斤 寬粉(K) 8 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 24 公斤 大骨(CAS) 3 公斤	12月履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 897大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 33.2 g 蛋白質： 45.0 g
餐數 541		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月11日 星期三	白米飯	揚州炒飯 溫體絞肉(井野)(臺灣) 16 公斤 玉米粒(QR-K) 11 公斤 碎培根(津谷)CAS 6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蒜香烏龍米血 非基改黑豆干丁(切12) 16 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 蒜泥(0.6K/包) 2 包	水晶肉圓(*1) 水晶肉圓(50G) 541 粒 水晶肉圓(50G)備品 15 粒 醬油膏(庫存) 1 庫存	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 15 公斤	豆薯雞湯 豆薯(切中丁) 16 公斤 上雞胸丁(QR) 5 公斤		熱量： 757大卡 醣類： 101.9 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 27.9 g
餐數 541		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
12月12日 星期四	芝麻飯(0.5k)	黃金魚排 旗魚排(QR)(安) 541 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 21 公斤 大白菜(切實重) 16 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	肉香芽菜 豆芽菜 20 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	銀耳地瓜湯 二砂台糖(1K/包) 10 包 大粉圓 8 公斤 蕃薯(切中丁) 8 公斤 白木耳(乾) 0.5 公斤		熱量： 737大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 29.3 g
餐數 541		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月13日 星期五	白米飯	鐵板豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 30 公斤 洋蔥(切粗絲) 16 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	敏豆炒鮮魷 冷凍敏豆 28 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 10 公斤 美白菇(QR) 6 公斤	時蔬厚蛋燒 高麗菜(切實重) 21 公斤 蛋(春明) 16 公斤 玉米粒(QR-K) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結-凍)切 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	和風味噌湯 味噌(3K/盒)(非基改) 2 盒 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 715大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 31.1 g
餐數 541		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2024/12/6 13:54

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。