

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第2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8日星期一	白米飯	馬鈴薯紅燒肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 20 公斤 洋芋(切中丁) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.5 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 新鮮魷魚圈(CAS) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	玉米炒蛋 蛋 30 公斤 玉米粒(QR-K) 16 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	豆薯營養湯 豆薯(切粗絲) 12 公斤 溫體肉絲(細)(井野) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		熱量： 656大卡 醣類： 84.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 28.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月9日星期二	五穀米飯(4K)	梅香雞丁 雞丁(國產)(QR) 30 公斤 豆薯(切中丁) 12 公斤 紫蘇梅(600g) 5 包 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	肉末油豆腐 非基改油腐丁(臺灣) 30 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 5 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	韓式拌春雨 黃豆芽 14 公斤 冬粉(2.5K)中農 3 包 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	摩摩喳喳 椰漿(小400ml) 6 罐 芋頭(切小丁) 6 公斤 蕃薯(切小丁) 6 公斤 西谷米 6 公斤 二砂台糖(1K/包) 1 包		熱量： 783大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 33.8 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月10日星期三	白油麵(80K)	什錦炒肉絲 豆芽菜 18 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 17 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 油蔥酥(小~300g) 2 包 香菇絲 0.5 公斤 冬蝦 0.1 公斤	鍋貼(*2) 熟鍋貼(CAS)(100粒/包) 11 包	炸醬南瓜 南瓜(切片) 40 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 25 公斤 大骨(CAS) 3 公斤		熱量： 680大卡 醣類： 65.4 g 脂肪： 39.7 g 蛋白質： 19.0 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.4份						
9月11日星期四	糙米飯(4K)	紅燒鮮魚丁 油甘魚丁(CAS)(K) 40 公斤 洋蔥(切中丁) 8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	桂竹肉香 熟桂竹筍(切)淨重 35 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 7 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	嫩炒歐姆蛋 蛋 30 公斤 南瓜(切絲) 15 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 33 公斤	味噌豆腐湯 豆腐漿(約4.5K)非基因 8 板 味噌(3K/盒) 2 盒		熱量： 710大卡 醣類： 75.6 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 43.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月12日星期五	白米飯	新疆大盤雞 雞丁(國產)(QR) 30 公斤 洋芋(切中丁) 14 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 乾辣椒(K) 0.1 公斤 月桂葉(K) 0.1 公斤	滑嫩蒸蛋 蛋 30 公斤 玻璃紙 25 張 油蔥酥(大)600g 1 包	炒海帶根 海帶根(切) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒有機空心菜 有機空心菜(切實重) 33 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米穗湯 冷凍玉米粒(QR-3K/包-K) 9 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤		熱量： 621大卡 醣類： 74.1 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 27.5 g
餐數 532		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:1.7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

2025/9/5 14:21

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。