

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第3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15日星期一	白米飯	針菇蔥燒肉 溫體肉片(井野)(臺灣) 30 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	毛豆干丁 非基改小小豆干丁(臺灣) 22 公斤 毛豆仁(冷凍) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 3 公斤	三色豆蒸蛋 蛋. 30 公斤 玻璃紙 25 張 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜蓉(0.6K/包) 1 包	海結營養湯 海帶結 12 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包		熱量： 716大卡 醣類： 75.7 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 36.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
9月16日星期二	胚芽米飯(4k)	三杯雞 雞丁(國產)(QR) 40 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.5 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤	什錦貓耳朵 彩色麵疙瘩 19 公斤 高麗菜(切實重) 19 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	海帶片(*1) 海帶片(pc) 557 片 海帶片(pc-備品) 20 片 瀝包(30g-小包) 6 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 9 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 4 公斤		熱量： 688大卡 醣類： 87.5 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 29.0 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
9月17日星期三	白米飯	沙茶豬柳燴飯 溫體豬柳(井野)(臺灣) 33 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 沙茶醬(大-3K) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 557 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 20 個 瀝包小帶切(30g)(小包) 6 包	金絲捲 金絲捲(大贏家40G) 557 個 金絲捲(大贏家40G)(備品) 20 個	洋蔥三絲 洋蔥(切絲) 27 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	酸辣湯 豬血 6 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 豆腐漿(約4.5K) 3 板 蛋. 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 862大卡 醣類： 97.5 g 脂肪： 30.1 g 蛋白質： 50.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
9月18日星期四	燕麥飯(4k)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 532 片 旗魚排(QR)(安)備品 20 片	田園咖哩豬 洋芋(切中丁) 24 公斤 溫體肉丁(小)(井野) 10 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 咖哩粉(大)600g 2 盒	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 22 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 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋. 6 公斤 紫菜(乾) 0.5 公斤		熱量： 672大卡 醣類： 79.8 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 30.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
9月19日星期五	白米飯	冰糖醬鴨 鴨丁(有肉)QR 35 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 八角(兩) 1 兩 冰糖(小)450g/包 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	客家小炒 豆干片(榮洲) 22 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 乾魷魚 0.5 公斤	洋蔥炒蛋 蛋 30 公斤 洋蔥(切絲) 16 公斤	炒有機蚵白菜 有機蚵白菜(肉絲)(切實重) 33 公斤 蒜蓉(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切大丁) 16 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		熱量： 662大卡 醣類： 74.0 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 31.7 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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

2025/9/12 15:03

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。