

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114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29日 星期一	教師節補假							熱量：0大卡 醣類：0.0 g 脂肪：0.0 g 蛋白質：0.0 g
餐數 532		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月30日 星期二	糙米飯(4K)	蒜泥白肉 35 公斤 豆芽菜 11 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	醬燒冬瓜滷 27 公斤 海帶結 6 公斤 溫體肉丁(小)(井野) 6 公斤 小豆輪(特小) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	豆香海帶根 21 公斤 海帶根 16 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒履歷青江菜 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蔬菜蛋花湯 8 公斤 蛋 6 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤		熱量：630大卡 醣類：76.3 g 脂肪：21.4 g 蛋白質：35.7 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
10月1日 星期三	鹹粥(特餐)	鮮筍香菇粥 16 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 10 公斤 玉米粒(QR-K) 5 公斤	拌毛豆莢 30 公斤 八角(兩) 1 兩 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	茶葉蛋 532 個 滷雞蛋(國產:台灣) 20 個 滷包(30g-小包) 5 包 紅茶包小(標示日期) 5 包	炒高麗菜 22 公斤	香菇什錦湯 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蝦米 0.5 公斤		熱量：566大卡 醣類：66.6 g 脂肪：20.0 g 蛋白質：30.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
10月2日 星期四	白米飯	樹子蒸魚 532 片 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 20 片 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	洋蔥(切絲) 22 公斤 溫體肉絲(井野)(鹿灣) 10 公斤 豆芽菜 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	蛋 32 公斤 九層塔 1 公斤	炒履歷油菜 33 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	和風味噌湯 6 公斤 味噌(K) 5 公斤 大骨(CAS) 2 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量：648大卡 醣類：74.8 g 脂肪：21.7 g 蛋白質：36.4 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
10月3日 星期五	胚芽米飯(4K)	宮保雞丁 38 公斤 洋蔥(切中丁) 11 公斤 去皮油花生(K) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	芝麻拌雙絲 16 公斤 海帶絲 11 公斤 豆干絲(非基改) 8 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩	嫩炒歐姆蛋 30 公斤 南瓜(切絲) 13 公斤	炒有機油江菜 33 公斤 蒜碎(0.6K/包) 1 包	冬瓜降暑湯 23 公斤 大骨(CAS) 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量：696大卡 醣類：72.2 g 脂肪：29.2 g 蛋白質：35.1 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.7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

2025/9/30 7:40

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。