

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第7週菜單(葷)

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
10月13日星期一	白米飯	蔥爆豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 34 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 32 公斤 金針菇(QR) 6.4 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 4.3 公斤 辣豆瓣醬大(3K) 1 桶	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 32 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 6 公斤 白精靈菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切大丁) 26 公斤 大骨(CAS) 4 公斤		熱量： 621大卡 醣類： 84.2 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 35.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
10月14日星期二	小米飯(4K)	好旺雞丁 雞丁(國產)(QR) 35 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 木耳(切絲) 4 公斤 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包	滑嫩蒸蛋 玻璃紙 30 張 蛋. 25 公斤 三色豆(1K/包) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 2 包	義式洋芋 洋芋(切大丁) 25 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 8 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6 公斤 義大利香料(250g~小蔥切) 1 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 33 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針肉絲湯 金針菇(QR) 14 公斤 溫體肉絲(細)(井野) 6 公斤 乾金針 0.5 公斤		熱量： 683大卡 醣類： 85.1 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.1份						
10月15日星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 20 公斤 蛋. 10 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR) 532 支 翅小眼(QR)備品 20 支 滷包(30g~小包) 6 包	2)(自己換算包出貨) 熟水餃(奇美~pc) 1 粒	玉米四寶 碎蒜(0.6K/包) 1 包 洋蔥(切小丁) 0.1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	南瓜濃湯 南瓜(切小丁) 18 公斤 玉米醬(小~411g) 6 罐 洋蔥(切小丁) 5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 南瓜濃湯粉(600g) 2 包		熱量： 674大卡 醣類： 81.2 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 26.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月16日星期四	紫米飯(1K)	肉燥魚丁 鮭魚丁(QR)(K) 43 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 11 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 碎瓜(玖順) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5公斤,油蔥酥(庫存) 0.1庫存	蔥燒豆腐 豆腐菜油切(4.5K)非基因 9 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 4 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤	田園玉蜀黍 玉米粒(QR-K) 26 公斤 三色豆(CAS-1k) 6 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 33 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	清燉雞湯 冬瓜(切大丁) 20 公斤 上雞胸丁(QR) 6 公斤 溫香菇(小朵)(QR) 2 公斤		熱量： 740大卡 醣類： 81.6 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 43.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
10月17日星期五	白米飯	米血燒鴨 鴨丁(有肉)QR 38 公斤 米血切丁(CAS) 12 公斤 洋蔥(切大丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤	奶香金針白菜 大白菜(切實重) 26 公斤 金針菇(QR) 16 公斤 安佳無鹽奶油(100g) 6 條 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 532 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 20 個 滷包(小蔥切)(30g~小包) 6 包	炒有機茼蒿白菜 有機茼蒿(白莖)(切實重) 33 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 洋蔥(切大丁) 13 公斤 味噌(K) 6 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 649大卡 醣類： 84.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 27.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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

2025/10/9 10:21

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。