

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第10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
11月3日星期一	地瓜飯(4k)	三杯雞 胛腿丁(CAS) 32 公斤 米血切丁(CAS) 10 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 薑片(0.6K) 1 包 九層塔 0.5 公斤	香菇滷油腐 四角油腐丁(榮洲) 26 公斤 乾香菇 0.5 公斤	脆炒豆薯絲 豆薯(切絲) 26 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 26 公斤 大骨(CAS) 2 公斤		熱量： 646大卡 醣類： 78.6 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 29.4 g
餐數532		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
11月4日星期二	白米飯	梅干燒肉 溫體肉片(井野)(臺灣) 32 公斤 熟桂竹筍(切) 14 公斤 梅乾菜(切) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	滑嫩蒸蛋 蛋. 30 公斤 玻璃紙 25 張 油蔥酥(大)600g 1 包	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 31 公斤 白精靈菇(QR) 10 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜豬血湯 豬血 20 公斤 酸菜絲 6 公斤 大骨(CAS) 2 公斤 韭菜 1 公斤		熱量： 646大卡 醣類： 76.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 32.0 g
餐數532		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
11月5日星期三	烏龍麵(75K)	日式炒烏龍 清雞肉絲(CAS) 25 公斤 洋蔥(切絲) 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 香菇絲 0.5 公斤	厚蛋大阪燒 蛋. 25 公斤 高麗菜(切實重) 9 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 柴魚片(大-600g) 1 包	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的55%) 10 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 21 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)井野 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包		熱量： 389大卡 醣類： 49.2 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 24.7 g
餐數532		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月6日星期四	白米飯	香酥肉魚 肉魚(CAS) 532 尾 肉魚(CAS)備品 15 尾 蕃薯粉(K) 4 公斤	炸醬炒五丁 洋芋(切小丁) 20 公斤 小小豆干丁(榮洲) 13 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體絞肉(粗瘦)井野 6 公斤	時蔬炒春雨 黃豆芽 20 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 冬粉(3K) 3 包 木耳(切絲) 2 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 35 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 20 公斤 蛋. 10 公斤		熱量： 803大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 38.6 g
餐數532		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
11月7日星期五	五穀米飯(4k)	紅燒排骨 溫體肉丁(井野)(臺灣) 18 公斤 小排骨(肉)井野 12 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	拌三絲 黃豆芽 20 公斤 海帶絲 10 公斤 豆干絲(非基改) 10 公斤	塔香炒蛋 蛋. 26 公斤 九層塔 0.5 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(尚純-切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 6 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		熱量： 625大卡 醣類： 77.1 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 29.5 g
餐數532		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3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

2025/10/31 20:42

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。