

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第11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10日星期一	白米飯	香菇肉燥 溫體肉(井野)(臺灣) 32 公斤 碎瓜(玖順) 5 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 乾香菇(小) 0.5 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤	家鄉白菜滷 大白菜(切實重) 30 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 非基改豆皮(K) 1.5 公斤	玉米炒蛋 蛋. 30 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬菜冬粉湯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2.5 公斤 冬粉(3K) 1 包 冬菜(K) 0.5 公斤		熱量： 662大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 31.3 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
11月11日星期二	紫米飯(4K)	韓式辣雞 骨髓丁(CAS) 32 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 韓式辣醬(3K) 1 罐 冷凍蔥花 0.5 公斤 白芝麻(熟)(標示日期) 0.5 公斤	芹香干片 豆干片(榮洲) 21.5 公斤 芹菜 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤	塔香海茸 海茸(切) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 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	韓式煲湯 黃豆芽 10 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.5 公斤	履歷豆奶(獎勵金557+10)	熱量： 772大卡 醣類： 97.7 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 43.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份						
11月12日星期三	白米飯	古早味高麗菜飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 16 公斤 高麗菜(切實重) 16 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 熟花生 2.5 公斤 薑片(0.6K) 1 包 乾香菇 0.5 公斤 胡麻油(庫存) 0.1 庫存	港式蘿蔔糕(*1) 港式蘿蔔糕(50g)片 532 片 港式蘿蔔糕(100g)備品 15 片	滷蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 532 個 滷雞蛋(國產-台灣)(備品) 15 個 滷包小醬油(30g)(小包) 5 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 14 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	鮮筍湯 新鮮竹筍去皮 15 公斤 小排骨(肉)井野 3 公斤		熱量： 611大卡 醣類： 86.8 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 26.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份						
11月13日星期四	糙米飯(4K)	蔥燒鮮魚片 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 532 片 水蜜魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 15 片 洋蔥(切粗絲) 11 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	韓式部隊鍋 大白菜(切實重) 16 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 10 包 豆腐(條狀)(4.5K)非基同 8 板 洋蔥(切粗絲) 5 公斤 素泡菜(3K/罐) 2 罐	嫩炒歐姆蛋 蛋 30 公斤 南瓜(切絲) 15 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	冬瓜肉絲湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 687大卡 醣類： 83.5 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 38.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
11月14日星期五	白米飯	蔥爆肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 32 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 甜椒(切粗絲) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	青花炒菇 冷凍綠花椰菜(CAS) 38 公斤 白精靈菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤	醬燒筑前煎 洋芋(切中丁) 22 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 11 公斤 黑輪條(小)QR 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2.5 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚純-那)(切) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	白菜蛋花湯 履歷小白菜(切實重) 15 公斤 蛋. 8 公斤		熱量： 627大卡 醣類： 92.9 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 28.5 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
11月15日星期六	白油麵(75K)	茄汁肉醬 溫體肉(井野)(臺灣) 32 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(CAS)(K) 30 公斤	黑米糕捲 黑米糕卷(pc-備品) 15 個 黑米糕卷(約90入/箱) 6 箱	玉米四寶 三色豆(CAS-1K/包) 0.1 公斤 洋蔥(切絲) 0.1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.1 公斤	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 12 公斤 蛋. 5 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 玉米濃湯粉小罐裝(1K) 2 包 紅蘿蔔(切小丁) 1 公斤		熱量： 653大卡 醣類： 69.1 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 33.0 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0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

2025/11/7 11:57

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。