

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第14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
12月1日 星期一	薏仁飯(4K)	鐵板豬柳 <small>溫體豬柳(井野)(臺灣)</small> 35 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	好絲成雙 海帶絲 22 公斤 白豆干絲(非基改) 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 木耳(切絲) 4 公斤	滑嫩蒸蛋 蛋. 28 公斤 玻璃紙 25 張 油蔥酥(大)600g 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 35 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.5 公斤	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 15 公斤 大骨(CAS) 2 公斤		熱量： 581大卡 醣類： 79.5 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 33.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
12月2日 星期二	白米飯	鹹水雞 上雞胸丁(CAS) 35 公斤 脆筍片 13 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 10 公斤 洋蔥(切大丁) 6 公斤 彩色椒(QR) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	拌毛豆莢 毛豆莢(冷凍)(CAS) 28 公斤 黑胡椒粒(大)600g 1 盒 八角(K) 0.5 公斤	肉香芽菜 豆芽菜 25.6 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 12.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6.4 公斤 韭菜(切段) 2.2 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	飛燕泰奶 燕麥 15 公斤 紅茶包小 15 包 二砂台糖(1K/包) 8 包 煉乳(大-1400g) 2 罐		熱量： 807大卡 醣類： 119.5 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 39.5 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
12月3日 星期三	白油麵(75K)	師傅鐵板麵 溫體肉絲(井野)(臺灣) 20 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蘑菇醬(大-3K) 1 罐	蔥肉餡餅(*1) 熟雞肉餡餅(CAS-40G粒) 532 粒 熟雞肉餡餅(CAS-40G粒) 15 粒	海芽炒蛋 蛋. 28 公斤 海帶芽(乾)(嚴牌/日聯) 0.5 公斤	豆芽三絲 豆芽菜 25 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 7 公斤	和風海芽湯 味噌(K) 6 公斤 海帶芽(乾)(嚴牌/日聯) 0.5 公斤		熱量： 641大卡 醣類： 79.9 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 27.6 g
餐數 532		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
12月4日 星期四	蕎麥飯(4K)	香酥魚片 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 532 片 水蜜魚片(7-8)商品(QR)(pc) 15 片 蕃薯粉(K) 5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	肉末豆腐 溫體絞肉(井野)(臺灣) 11 公斤 豆腐菜肉餡(4.5K)非基因 10 板	田園玉蜀黍 玉米粒(QR-K) 22 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 11 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 7 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	結頭大骨湯 結頭菜(切中丁) 15 公斤 大骨(CAS) 5 公斤		熱量： 707大卡 醣類： 87.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 36.3 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
12月5日 星期五	白米飯	香蔥燒肉 溫體肉片(井野)(臺灣) 35 公斤 洋蔥(切大丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 7 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	冬瓜燴魷魚 冬瓜(切大丁) 25 公斤 新鮮魷魚圈(CAS) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 7 公斤	三色炒蛋 蛋. 28 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 木耳(切絲) 4 公斤 韭菜 2 公斤	炒有機皺葉白菜 有機皺葉白菜(切實重) 35 公斤 紅蘿蔔(切絲) 8 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	四神排骨湯 小排骨(肉)井野 15 公斤 小薏仁 7 公斤 四神包(小包60g) 5 包 薑片(0.6K) 1 包		熱量： 750大卡 醣類： 89.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 34.7 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.1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

2025/11/28 14:57

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。