

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第16週菜單

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15日星期一	地瓜飯(5K)	花生滷肉 <small>溫體肉丁(井野)(臺灣)</small> 35 公斤 冬瓜(切中丁) 11 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 熟花生 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	芹香干片 <small>豆干片(榮洲)</small> 22 公斤 西芹菜 16 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤	芋香五福 <small>玉米粒(QR-K)</small> 16 公斤 芋頭(切小丁) 11 公斤 毛豆仁(冷凍) 9 公斤 <small>溫體絞肉(井野)(臺灣)</small> 7 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤	炒高麗菜 <small>高麗菜(切實重)</small> 35 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1 包 蝦米 0.5 公斤	酸辣湯 <small>豬血</small> 8 公斤 <small>脆筍絲</small> 7 公斤 <small>蛋.</small> 5 公斤 <small>紅蘿蔔(切絲)</small> 3 公斤 <small>木耳(切絲)</small> 2 公斤 <small>香菜(150g/把)</small> 1 把		熱量：760大卡 醣類：87.1 g 脂肪：27.3 g 蛋白質：41.1 g
餐數532		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月16日星期二	白油麵(14K)	中華炒麵 <small>鮮魷香雞絲(400g)(國產實重)</small> 96 片 <small>溫體內絲(井野)(臺灣)</small> 3 公斤 洋蔥(切絲) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 冬蝦 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	無骨香雞排 <small>鮮魷香雞絲(400g)(國產實重)</small> 15 片	水晶肉圓 <small>水晶肉圓(50G)</small> 96 粒 <small>水晶肉圓(50G)備品</small> 15 粒	炒履歷菠菜 <small>履歷菠菜(切實重)</small> 7 公斤 <small>碎蒜(0.3K/包)</small> 1 包	海芽蛋花湯 <small>蛋.</small> 2 公斤 <small>海帶芽(乾)(45K)(臺灣/日本)</small> 1 兩 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量：190大卡 醣類：19.0 g 脂肪：10.3 g 蛋白質：6.0 g
餐數96		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
12月17日星期三	白米飯	奶油洋菇燉飯 <small>溫體內絲(井野)(臺灣)</small> 20 公斤 洋蔥(切粗絲) 11 公斤 鮮奶油(1L-植) 3 罐 <small>安佳無鹽奶油(454g)</small> 1 條 洋菇罐(3K) 1 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包	海鮮拌青花 <small>冷凍綠花椰菜(CAS)</small> 32 公斤 生鮮魷魚(CAS) 13 公斤 白精靈菇(QR) 10 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤	滷蛋 <small>滷雞蛋(國產:台灣)</small> 532 個 <small>滷雞蛋(國產:台灣)(備品)</small> 15 個 <small>滷包小醬粉(30g)(小包)</small> 5 包	炒履歷蚵白菜 <small>履歷蚵白菜(切實重)</small> 35 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜(切中丁)</small> 15 公斤 大骨(CAS) 5 公斤		熱量：652大卡 醣類：81.4 g 脂肪：23.0 g 蛋白質：29.7 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:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
12月18日星期四	海苔飯	香酥旗魚排 <small>旗魚排(QR)(安)</small> 532 片 <small>旗魚排(QR)(安)備品</small> 15 片	田園咖哩 <small>洋芋(切中丁)</small> 25 公斤 <small>溫體內肉丁(小)(井野)</small> 15 公斤 洋蔥(切大丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 咖哩粉(大)600g 2 盒	東北白菜鍋 <small>大白菜(切片)</small> 25 公斤 <small>溫體內肉片(井野)(臺灣)</small> 12 公斤 冬粉(0.6K) 8 包 金針菇(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.5 公斤	炒履歷油菜 <small>履歷油菜(切實重)</small> 35 公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1 包	玉米蛋花湯 <small>玉米粒(QR-K)</small> 12 公斤 <small>蛋.</small> 6 公斤		熱量：705大卡 醣類：92.5 g 脂肪：22.0 g 蛋白質：34.0 g
餐數532		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
12月19日星期五	白米飯	無錫排骨 <small>溫體內丁(井野)(臺灣)</small> 20 公斤 小排骨(肉)井野 16 公斤 洋蔥(切大丁) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	乾鍋香片 <small>高麗菜(切實重)</small> 22 公斤 <small>豆干片(榮洲)</small> 15 公斤 洋蔥(切大丁) 8 公斤 <small>溫體絞肉(井野)(臺灣)</small> 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	嫩炒歐姆蛋 <small>蛋</small> 28 公斤 南瓜(切絲) 13 公斤	炒有機小松菜 <small>有機小松菜(尚純-彰)(切)</small> 35 公斤 <small>碎蒜(0.6K/包)</small> 1 包	冬至福氣湯圓 <small>小湯圓(桂)(1斤)</small> 15 盒 <small>二砂台糖(1K/包)</small> 11 包 <small>紅豆(國產TAP)</small> 6 公斤		熱量：815大卡 醣類：111.7 g 脂肪：24.9 g 蛋白質：35.3 g
餐數532		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.6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

2025/12/12 14:00

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。