

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第19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
1月5日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 35 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	拌炒海帶根 海帶根(切) 25 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤	菇菇炒蛋 蛋. 30 公斤 金針菇(QR) 10 公斤 木耳(切絲) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 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	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(切中丁) 15 公斤 小排骨(肉)井野 6 公斤 雪蓮子 1 公斤	履歷豆奶獎勵金(57+10)	熱量： 718大卡 醣類： 97.8 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 43.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月6日 星期二	糙米飯(4K)	栗薯燒雞 骨髓丁(CAS) 35 公斤 豆薯(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 栗子冷凍(K) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 25 公斤 白精靈菇(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	雙色地瓜球(*3)(炸) 地瓜球(紫)(1.8K/包) 6 包 地瓜球(黃)(1.8K/包) 6 包	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	海芽魚干湯 大骨(CAS) 8 公斤 小魚干(廠牌/日期) 0.5 公斤 海帶芽(乾)(廠牌/日期) 0.5 公斤		熱量： 573大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 23.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月7日 星期三	米粉(28K)	金瓜米粉 南瓜(切粗絲) 25 公斤 凍雞肉絲(井野)(臺灣) 15 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR) 532 支 翅小腿(QR)備品 15 支 滷包(30g-小包) 5 包	鮮香蒸蛋盅 蛋. 30 公斤 玻璃紙 25 張 毛豆仁(冷凍) 8 公斤 濕香菇(QR) 4 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 25 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 6 公斤 豆腐柴洲(約4.5K) 4 板		熱量： 580大卡 醣類： 56.4 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 30.5 g
餐數 532		全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
1月8日 星期四	地瓜飯(3K)	香酥魚丁 鱈魚丁(QR)(大台中-K) 45 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤 九層塔 0.5 公斤	炸醬炒五丁 脆筍丁 15 公斤 小小豆干丁(榮洲) 11 公斤 凍雞肉絲(粗梗)井野 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 4 公斤	什錦白菜 大白菜(切實重) 25 公斤 凍雞肉絲(井野)(臺灣) 11 公斤 木耳(切絲) 4 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤 非基改豆皮(K) 2 公斤	炒履歷茼蒿 履歷大茼蒿(葉莖切實重) 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋. 13 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.5 公斤		熱量： 756大卡 醣類： 91.0 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 35.8 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月9日 星期五	白米飯	蒸瓜仔肉餅 凍雞肉(井野)(臺灣) 30 公斤 蔴瓜(醃漬品) 11 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 乾香菇絲 0.5 公斤	青花炒菇 冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 鴻喜菇(QR) 15 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 532 個 蛋(茶)(pc-備品) 15 個 滷包(30g-小包) 5 包 紅茶包小(標示日期) 5 包	炒有機味美菜 有機味美菜(尚結-耶)切 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	清燉雞湯 菜頭(切中丁) 15 公斤 上雞胸丁(QR) 9 公斤		熱量： 667大卡 醣類： 81.6 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 36.3 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8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

2026/1/4 20:56

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。