

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

日期	主食	主菜		副菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
		量	品項	量	品項	量	品項	量	品項	量	品項		熱量：	卡
1 月 5 日 星 期 一 餐數 532	白 米 飯	蔥爆豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 洋蔥(切粗絲) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把)	35 公斤 15 公斤 1 包 0.5 公斤 1 把	拌炒海帶根 海帶根(切) 薑絲(0.6K/包)	25 公斤 1 包	菇菇炒蛋 蛋. 金針菇(QR)	30 公斤 10 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷白菜(切實重) 薑絲(0.6K/包)	35 公斤 1 包	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(切中丁) 小排骨(肉)井野	15 公斤 6 公斤	9車	履歷豆 奶(獎勵金557+10)	718大卡 97.8 g 16.9 g 43.2 g
		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 餐數 532	糙 米 飯 (4k)	栗薯燒雞 骨腿丁(CAS) 豆薯(切中丁) 紅蘿蔔(切中丁) 栗子冷凍(K) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把)	35 公斤 15 公斤 5 公斤 1 公斤 1 包 1 把	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 白精靈菇(QR)	25 公斤 8 公斤	雙色地瓜球(*3)(炸) 地瓜球(紫)(1.8K/包) 地瓜球(黃)(1.8K/包)	6 包 6 包	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 蒜仁(0.6K/包)	35 公斤 1 包	海芽魚干湯 大骨(CAS) 小魚干(廠牌/日期) 海帶芽(乾)(廠牌/日期)	8 公斤 0.5 公斤 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
		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 餐數 532	米 粉 (28K)	金瓜米粉 南瓜(切粗絲) 洋蔥(切絲) 紅蘿蔔(切絲) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 乾香菇(小) 0.5公斤, 冬蝦 0.5公斤	25 公斤 15 公斤 6 公斤 4 公斤 1 包 1 把	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR)備品 滷包(30g-小包)	532 支 15 支 5 包	鮮香蒸蛋盅 蛋. 玻璃紙	30 公斤 25 張	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 毛豆仁(冷凍)	25 公斤 4 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 豆腐茶(約4.5K)	6 公斤 4 板			熱量： 580大卡 醣類： 56.4 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 30.5 g
		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 餐數 532	地 瓜 飯 (5k)	香酥魚丁 鱈魚丁(QR)大台中-K 蕃薯粉(K) 九層塔	45 公斤 6 公斤 0.5 公斤	炸醬炒五丁 脆筍丁 小小豆干丁(榮洲) 溫體肉絲(井野)(臺灣)	15 公斤 11 公斤 6 公斤 4 公斤	什錦白菜 大白菜(切實重) 溫體肉絲(井野)(臺灣)	25 公斤 11 公斤	炒履歷萐苣 履歷大陸蝶(葉落苣)(切實重) 蒜仁(0.6K/包)	35 公斤 1 包	紫菜蛋花湯 蛋. 薑絲(0.6K/包)	13 公斤 1 包			熱量： 756大卡 醣類： 91.0 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 35.8 g
		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 餐數 532	白 米 飯	蒸瓜仔肉餅 溫體紋肉(井野)(臺灣) 蔭瓜(醃漬品) 洋蔥(切小丁) 油蔥酥(大)600g 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 乾香菇絲 0.5 公斤	30 公斤 11 公斤 6 公斤 1 包 1 包 1 把 0.5 公斤	青花炒菇 冷凍綠花椰菜(CAS) 鴻喜菇(QR) 紅蘿蔔(切片)	30 公斤 15 公斤 4 公斤 5 包	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 蛋(茶)(pc-備品)	532 個 15 個	炒有機味美菜 有機味美菜(尚此-即)(切) 蒜仁(0.6K/包)	35 公斤 1 包	清燉雞湯 菜頭(切中丁) 上雞胸丁(QR)	15 公斤 9 公斤			熱量： 667大卡 醣類： 81.6 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 36.3 g
		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。