

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第20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
1月12日星期一	薏仁飯(4K)	黃燜雞 骨髓丁(CAS) 35 公斤 洋芋(切中丁) 11 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	螞蟻上樹 高麗菜(切實重) 25 公斤 冬粉(0.6K-包) 20 包 溫體絞肉(井野)(臺灣) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 2 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 532 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 15 個 滷包小雞翅(30g)(小包) 5 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	酸菜肉片湯 金針菇(QR) 18 公斤 溫體肉片(小)井野 11 公斤 酸菜絲 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 785大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 38.1 g
餐數 532		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月13日星期二	白米飯	醬燒豬排 里肌肉片(12K井野)片 532 片 里肌肉片(12K井野)片(備) 15 片 滷包(30g-小包) 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	三杯鮑菇豆干 半瓶(2瓶正火天下第幾瓶) 25 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 15 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤 九層塔 0.5 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 11 公斤	炒履歷茼蒿 履歷大龍蝦(臺灣高麗菜)(切實重) 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	芋頭西米露 芋頭(切小丁) 20 公斤 二砂台糖(1K/包) 13 包 西谷米 9 公斤 椰漿(小400ml) 5 罐		熱量： 831大卡 醣類： 128.1 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 25.5 g
餐數 532		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月14日星期三	白米飯	雞肉滑蛋親子丼 清雞丁(QR)(小丁) 25 公斤 蛋 15 公斤 洋蔥(切粗絲) 13 公斤 白精靈菇 (QR) 9 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	香炒海茸 海茸(切) 25 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 11 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	小饅頭(*1) 黑糖饅頭小(奇美) 532 個 黑糖饅頭小(奇美)(備品) 15 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 20 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	藥膳元氣湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)井野 10 公斤 藥膳包(小包60g) 5 包 薑片(0.6K) 1 包 枸杞 0.5 公斤		熱量： 656大卡 醣類： 93.3 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 30.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月15日星期四	燕麥飯(4K)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 532 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片	家常豆腐 溫體絞肉(井野)(臺灣) 12 公斤 豆腐菜粥的4.5K)非基因 9 板 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤	泡菜炒菇 大白菜(切實重) 26 公斤 白精靈菇(QR) 8 公斤 愛心屋泡菜(3K) 5 包 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	韓式煲湯 黃豆芽 16 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾)(龍牌)日蘭) 0.5 公斤		熱量： 678大卡 醣類： 80.0 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 37.4 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
1月16日星期五	白米飯	匈牙利燉肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 40 公斤 洋芋(切中丁) 17 公斤 洋蔥(切大丁) 13 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 3 罐 蕃茄醬(3K)可果美 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	花團錦簇 冷凍綠花椰菜(CAS) 28 公斤 白精靈菇 (QR) 13 公斤 濕香菇(QR) 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	雙蔥炒蛋 蛋 30 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒有機青江菜 有機青江菜(影-尚純)(切) 35 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	結頭大骨湯 結頭菜(切中丁) 17 公斤 大骨(CAS) 5 公斤		熱量： 717大卡 醣類： 94.8 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 35.2 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.5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

2026/1/9 15:32

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。