

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第21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19日星期一	白米飯	燉豬肋排骨 小排骨(肉)井野 19 公斤 溫體肉丁(井野)(臺灣) 16 公斤 芋頭(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	拌毛豆莢 毛豆莢(冷凍)(CAS) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 八角(K) 0.5 公斤	台式蔥花蛋 蛋 30 公斤 蔥(0.5K/把) 2 把	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉骨茶湯 菜頭(切中丁) 16 公斤 龍骨丁(CAS) 8 公斤 肉骨茶包 5 包 薑片(0.6K) 1 包		熱量： 706大卡 醣類： 83.1 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 36.1 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
1月20日星期二	黎麥飯(3兩)	宮保雞丁 上雞胸丁(CAS) 35 公斤 小小豆干丁(萊洲) 11 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤 去皮油花生(K) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	肉醬螺旋麵 通心麵(螺旋)500g 20 包 溫體絞肉(井野)(臺灣) 15 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 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	炒履歷茼蒿 履歷大茼蒿(臺灣)(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	豆薯營養湯 豆薯(切中丁) 14 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 木耳(切絲) 2 公斤		熱量： 806大卡 醣類： 87.5 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 44.3 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.3份						
1月21日星期三	白油麵(80K)	什錦炒肉絲 豆芽菜 20 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 洋蔥(切絲) 5 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 冬蝦 0.5 公斤 香菇絲 0.5 公斤	古早味香腸(*1) 香腸(CAS)-條 532 條 香腸(CAS)備品-條 15 條	蒜香烏龍米血 非改良黑豆干(大丁)(萊洲)(K) 22 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 25 公斤	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 20 公斤 蛋 10 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 玉米濃湯粉(小顆切)(1K) 5 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 1 罐		熱量： 644大卡 醣類： 76.1 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.9 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
1月22日星期四	白米飯	三杯魷魚圈 生鮮魷魚圈(CAS) 40 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 11 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包 九層塔 0.5 公斤	麻婆炒麵冬粉 大白菜(切實重) 25 公斤 冬粉(0.6K-包) 11 包 金針菇(QR) 10 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 7 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	香菇蒸蛋 蛋 28 公斤 玻璃紙 25 張 濕香菇(小朵)(QR) 5 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	白菜豆腐湯 履歷小白菜 10 公斤 豆腐(菜油切4.5K)非整因 4 板 大骨(CAS) 3 公斤		熱量： 723大卡 醣類： 95.2 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 30.5 g
餐數 532		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
1月23日星期五	十穀米飯(5K)	香滷雞翅 雞翅(W6) 532 支 雞翅(W6)(備品) 15 支 滷包(30g-小包) 5 包	什錦貓耳朵 高麗菜(切實重) 20 公斤 彩色麵疙瘩 10 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 8 公斤 洋蔥(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	炸醬南瓜 南瓜(切大丁) 28 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 12 公斤 薑片(0.6K) 1 包	炒有機茼蒿白菜 有機茼蒿(白菜)(切實重) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 16 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		熱量： 662大卡 醣類： 82.6 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.0 g
餐數 532		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4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

2026/1/16 11:51

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。