

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

9車

材料用量

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 餐 數 532	白 米 飯	燉豬肋排骨 小排骨(肉)井野 溫體肉丁(井野)(臺灣) 芋頭(切中丁) 紅蘿蔔(切中丁) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 薑片(0.6K)	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 碎蒜(0.6K/包) 八角(K) 4 公斤 1 包 1 把 1 包	台式蔥花蛋 蛋 蔥(0.5K/把)	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	肉骨茶湯 菜頭(切中丁) 龍骨丁(CAS) 肉骨茶包 薑片(0.6K)			熱量 : 706大卡 醣類 : 83.1 g 脂肪 : 25.0 g 蛋白質 : 36.1 g
		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 餐 數 532	黎 麥 飯 (3兩)	宮保雞丁 上雞胸丁(CAS) 小小豆干丁(榮洲) 紅蘿蔔(切片) 去皮花生(K) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把)	肉醬螺旋麵 通心麵(螺旋)500g 溫體絨肉(井野)(臺灣) 洋蔥(切絲) 三色豆(CAS-1k/包)	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 蛋(茶)pc-備品	炒履歷萵苣 履歷大陸味(葉黃首X切實重) 碎蒜(0.6K/包)	豆薯營養湯 豆薯(切中丁) 溫體肉絲(井野)(臺灣) 紅蘿蔔(切中丁) 木耳(切絲)		熱量 : 806大卡 醣類 : 87.5 g 脂肪 : 29.8 g 蛋白質 : 44.3 g	
		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 餐 數 532	白 油 麵 (80K)	什錦炒肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔(切絲) 洋蔥(切絲) 油蔥酥(大)600g 冬蝦 香菇絲	古早味香腸(*1) 香腸(CAS)-條 香腸(CAS)-備品-條	蒜香烏龍米血 22 公斤 米血切丁(CAS) 蒜泥(0.6K/包) 香菜(150g/把)	炒高麗菜 25 公斤 高麗菜(切實重) 1 包 1 把	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 蛋 洋蔥(切小丁) 玉米濃湯粉小磨坊(HK) 紅蘿蔔(切小丁) 玉米醬牛(大-3K)		熱量 : 644大卡 醣類 : 76.1 g 脂肪 : 23.7 g 蛋白質 : 32.9 g	
		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 餐 數 532	白 米 飯	三杯鯪魚圈 生鮮鯪魚圈(CAS) 杏鮑菇(頭)(QR) 蒜仁(0.6K/包) 蔥(0.5K/把) 薑片(0.6K) 九層塔	麻婆針菇冬粉 大白菜(切實重) 冬粉(0.6K-包) 金針菇(QR) 溫體絨肉(井野)(臺灣) 紅蘿蔔(切絲)	香菇蒸蛋 蛋 玻璃紙 濕香菇(小朵)(QR) 7 公斤 4 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	白菜豆腐湯 履歷小白菜 豆腐菜(約4.5K)非基因 大骨(CAS)		熱量 : 723大卡 醣類 : 95.2 g 脂肪 : 23.6 g 蛋白質 : 30.5 g	
		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 餐 數 532	十 穀 米 飯 (5k)	香滷雞翅 雞翅(W6) 雞翅(W6)(備品) 滷包(30g-小包)	什錦貓耳朵 高麗菜(切實重) 彩色麵疙瘩 溫體肉絲(井野)(臺灣)	炸醬南瓜 南瓜(切大丁) 10 公斤 8 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切後-重)(切實重) 碎蒜(0.6K/包)	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 大骨(CAS)		熱量 : 662大卡 醣類 : 82.6 g 脂肪 : 22.7 g 蛋白質 : 30.0 g	
		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。