

# 彰化縣管嶼國小午餐食材總量表

單位 : KG

日期	100年12月05日(一) 用餐人數:832	100年12月06日(二) 用餐人數:832	100年12月07日(三) 用餐人數:832	100年12月08日(四) 用餐人數:832	100年12月09日(五) 用餐人數:832	
主食	白飯	糙米	主 白飯	薏仁飯	白飯	
	青蔥	青蔥	青蔥	青蔥	青蔥	
	薑片	飯	蒜仁	蒜仁	薑片	
	蒜仁	薑片	薑片	薑片	蒜仁	
		糙米		薏仁(小)		
主菜	麵筋泡	光雞切丁	麵紅麵線10斤	筍鴨丁	滷雞排	
	小豆干丁	白蘿蔔去皮	花枝羹(CAS)	筍干(不含)	雞排(TS5)	
	三色丁	胡蘿蔔	魷魚翅		小磨坊滷包	
	熟花生		筍絲			
	生香菇		胡蘿蔔			
			黑木耳(小)			
			洗選蛋			
			冬蝦			
			油蔥酥(切)			
			豬肉絲			
副食	洗選蛋	炒海帶根	蒸黑米糕捲	金茸冬瓜燒	彩虹白菜	
	蕃茄罐-切	海帶根		冬瓜削皮	大白菜	
	青蔥	豬肉絲		胡蘿蔔	蝦皮	
		薑絲		金絲菇	魚板絲(1斤)	
				豬肉片	胡蘿蔔	
青菜	炒青江菜	脆綠豆芽	奶皇包	脆炒高麗菜	炒油麥菜	
	青江菜	炒胡蘿蔔	奇美奶皇包	高麗菜	油麥菜	
		韭菜		胡蘿蔔		
				黑木耳(小)		
湯品	紫菜(1斤)	結頭菜去皮		玉米蛋花湯	八寶湯圓	
	盤裝豆腐	三絲丸		洗選蛋	熟八寶豆	
	大骨	大骨		大骨	桂冠小湯圓	
		魚丸湯		青蔥	二砂(散)50	
水果				水果(美佳)		
營養分析	熱量(cal)	765.7	703.11	681.08	749.18	732.82
	蛋白質(g)	33.7	30.9	27.32	33.18	35.49
	脂肪(g)	25.54	15.35	11.5	12.17	16.84
	醣類(g)	98.03	108.07	114.07	120.14	105.44

校 長	午餐執行秘書	營養師