

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:32	100年12月06日(二) 用餐人數:32	100年12月07日(三) 用餐人數:32	100年12月08日(四) 用餐人數:32	100年12月09日(五) 用餐人數:31			
主食	白飯	糙米飯	主食變化	薏仁飯	白飯			
	白飯				白飯			
主菜	麵筋泡	醬燒鮑魚	麵線糊	天婦羅	紅蕃茄			
	小豆干丁				鮑魚菇 1.8	紅麵線10斤(茄子 2	花椰菜去梗 2
	三色丁				杏鮑菇 1	髮菜羹(素) 1	芋頭片 32PC	花椰菜去梗 2
	熟花生				生香菇 .3	素魷魚(白) .6	地瓜片 32PC	青花菜去梗 2
	生香菇				胡蘿蔔	筍絲	黏師父酥漿 1包	鮑魚菇 .6
						胡蘿蔔		
						黑木耳(小)		
副食	洗選蛋	薑絲海帶根	蒸黑米糕捲	金茸冬瓜燒	紅麵線10斤(
	玉米粒(15K)				海帶根	黑米糕捲 32條	冬瓜削皮	大白菜
	冷凍毛豆仁				薑絲		胡蘿蔔	胡蘿蔔
	彩色甜椒				胡蘿蔔		素魚板絲 .2	角螺
	長春鮮奶油 盒				素肉絲 .3		金絲菇	素魚板絲 .2
青菜	青江菜(綁)	脆炒豆芽	奶皇包	炒高麗菜	黑木耳(小)			
	青江菜				綠豆芽	奇美奶皇包 32個	高麗菜	油麥菜
	青江菜				胡蘿蔔		胡蘿蔔	油麥菜
湯品	玉米粒(15K)	結頭菜粉絲湯		玉米蛋花湯	素火腿切丁			
	三色丁				結頭菜去皮	玉米粒(15K)	熟八寶豆 桶	
	洗選蛋				冬粉(3K) .5	洗選蛋	桂冠小湯圓	
	雀巢奶精						二砂(散)50	
水果				水果	茂谷柑 個			
營養分析	熱量(cal) 747.72	熱量(cal) 648.01	熱量(cal) 657.47	熱量(cal) 690.8	熱量(cal) 671.7			
	蛋白質(g) 33.51	蛋白質(g) 20.71	蛋白質(g) 22.33	蛋白質(g) 27.12	蛋白質(g) 26.92			
	脂肪(g) 23.53	脂肪(g) 9.22	脂肪(g) 11.56	脂肪(g) 14.55	脂肪(g) 14.23			
	醣類(g) 97.01	醣類(g) 121.28	醣類(g) 117.1	醣類(g) 109.93	醣類(g) 106.66			

校 長	午餐執行秘書	營養師