

彰化縣管嶼國小午餐食材總量表

單位: KG

日期	100年12月19日(一) 用餐人數:833		100年12月20日(二) 用餐人數:833		100年12月21日(三) 用餐人數:833		100年12月22日(四) 用餐人數:833		100年12月23日(五) 用餐人數:833					
主食	白飯		白飯		青蔥	1	薏仁飯	白飯	白飯					
	青蔥	1	地瓜	12	薑片	1	薏仁(小)	10	青蔥	1				
	薑片	1	飯	青蔥	1	蒜仁	1	青蔥	薑片	1				
	蒜仁	1		薑片	1			薑片	蒜仁	1				
			蒜仁	1			薏仁							
主菜	馬鈴薯去皮	30	旗魚排60g(	850片	薏仁(小)	8	冬粉火腿丸	850個	醬爆	棒腿丁(CAS	65			
	杏鮑菇	27	酥		五穀	麥角(蕎麥)		大白菜	30	洋蔥去皮	15			
	洋蔥去皮	19	旗魚		鹹	麥片	8	胡蘿蔔	7	(福)甜麵醬3	1桶			
	胡蘿蔔	5	排		粥	胚芽米	8	生香菇	3	胡蘿蔔	5			
	咖哩粉(拇	包				豬肉絲	15							
						高麗菜	20							
						胡蘿蔔	3							
						黑木耳(小)	3							
					火腿丁(立	6								
					三色丁	5								
副食	洗選蛋	40	洋蔥去皮	38	奶	奇美奶皇包	840個	焗	馬鈴薯去皮	38	田	玉米粒(15K	35	
	韭菜	13	小	黑輪	皇			汁	胡蘿蔔	5	園	冷凍毛豆仁	12	
			炒	豆干片	包			洋	洋蔥去皮	18	四	黑木耳(小)	5	
			黑	胡蘿蔔				芋	培	根絲	9	色	粗絞肉	9
			輪						冷	凍毛豆仁	3		三色丁	15
									焗	汁粉	3包		胡蘿蔔	3
青菜	冷凍花椰菜	75	炒	菠菜	75	綜	海帶結	18	脆	高麗菜	75	非	綠豆芽	75
	胡蘿蔔	4	炒			合	大黑豆干丁	30	炒	胡蘿蔔	1	菜	韭菜	2
						滷	鑫鑫腸	12	高	黑木耳(小)	1	豆	胡蘿蔔	1
						味	小磨坊滷包	包	麗			芽		
							如記米血丁	12	菜					
							白蘿蔔去皮	10						
						胡蘿蔔	2							
湯品	黑木耳(小)	2	冬	冬瓜削皮	35	-			冬	冬菜(3k)	3	冬	粉圓(2.2)	18
	金絲菇	15	瓜	三絲丸	9				菜	鴨丁	15	瓜	二砂(散)50	20
	薑絲	.6	魚	大骨	3				鴨	薑絲	1	山	冬瓜茶塊	25個
	大骨	3	丸	香菜	.5				丁	白蘿蔔去皮	25	粉		
	鮑魚菇	9	湯						湯	水果(美佳	854PC	圓		
	白精靈菇	6												
營養分析	熱量(cal)	677.85	熱量(cal)	722.12	熱量(cal)	700.32	熱量(cal)	705.39	熱量(cal)	705.39	熱量(cal)	756.63		
	蛋白質(g)	26.46	蛋白質(g)	31.03	蛋白質(g)	32.07	蛋白質(g)	24.53	蛋白質(g)	24.53	蛋白質(g)	29.68		
	脂肪(g)	16.4	脂肪(g)	16.34	脂肪(g)	32.82	脂肪(g)	25.57	脂肪(g)	25.57	脂肪(g)	17.65		
	醣類(g)	104.06	醣類(g)	110.58	醣類(g)	114.52	醣類(g)	91.8	醣類(g)	91.8	醣類(g)	117.09		

校 長	午餐執行秘書	營養師