

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:32	100年12月20日(二) 用餐人數:32	100年12月21日(三) 用餐人數:32	100年12月22日(四) 用餐人數:32	100年12月23日(五) 用餐人數:31			
主食	白飯	地瓜白飯	主 食 變 化	薏仁飯	白飯			
	白飯	地瓜去皮		薏仁(小)	白飯			
主 菜	馬鈴薯去皮	香酥素鱈魚排 35片	五 穀 鹹 粥	薏仁(小)	日 式 炸 物	地瓜去皮 1.5	醬 爆 百 頁	百頁豆腐 3
	杏鮑菇			燕麥片(熟)		芋頭去皮 1		青椒 .5
	胡蘿蔔			麥角(蕎麥)		冷凍敏豆 1		(福)甜麵醬 3 桶
	咖哩粉(拇 包)			胡蘿蔔		地瓜粉-西		胡蘿蔔
				高麗菜				
				香椿素肉燥 1罐				
副 食	洗選蛋	珍菇 1	奶 皇 包	奇美奶皇包 32個	三 杯 洋 芋	馬鈴薯去皮	田 園 四 色	玉米粒(15K)
	胡蘿蔔 .6	杏鮑菇 1				胡蘿蔔		黑木耳(小)
		香椿素肉燥 1罐				素培根 .3		冷凍毛豆仁
		胡蘿蔔				冷凍毛豆仁		胡蘿蔔
								三色丁
青 菜	炒冷凍花椰菜	炒菠菜	蔬 食 滷 味	素米血(1.2 1.2)	脆 炒 高 麗 菜	高麗菜	非 菜 豆 芽	綠豆芽
	胡蘿蔔			大黑豆干丁		胡蘿蔔		韭菜
	白花椰			白蘿蔔去皮		黑木耳(小)		胡蘿蔔
				海帶結				
湯 品	榨菜黑木耳(小)	冬瓜削皮	-		冬 菜 豆 皮 湯	冬菜(3k)	冬 瓜 山 粉 圓	山粉圓
	金絲菇	素小清丸 .6				(森)油豆皮 .3		二砂(散)50
	薑絲	香菜				薑絲		冬瓜茶塊 個
	鮑魚菇					白蘿蔔去皮		
	白精靈菇							
營 養 分 析	熱量(cal) 693.15	熱量(cal) 762.71	熱量(cal) 720.68	熱量(cal) 719.39	熱量(cal) 764.8			
	蛋白質(g) 27.29	蛋白質(g) 21.07	蛋白質(g) 23.81	蛋白質(g) 24.81	蛋白質(g) 25.29			
	脂肪(g) 16.64	脂肪(g) 23.86	脂肪(g) 20.47	脂肪(g) 13.82	脂肪(g) 21.23			
	醣類(g) 106.91	醣類(g) 114.56	醣類(g) 117.65	醣類(g) 121.06	醣類(g) 116.68			

校 長	午餐執行秘書	營養師