

彰化縣福興鄉管嶼國民小學午餐食材總量表

單位 : KG

日期	101年12月03日(一) 用餐人數:768			101年12月04日(二) 用餐人數:768			101年12月05日(三) 用餐人數:768			101年12月06日(四) 用餐人數:768			101年12月07日(五) 用餐人數:768		
主食	白飯			糙米			主 白飯			白飯			白飯		
	青蔥	.6		青蔥	.6		青蔥	.6		青蔥	.6		青蔥	.6	
	薑片	.8		飯 蒜仁	.8		蒜仁	.8		蒜仁	.8		薑片	.8	
	蒜仁	.6		薑片	.6		薑片	.6		薑片	.6		蒜仁	.6	
	普通精鹽(10		糙米	8										
主菜	麵筋泡	15		蘿蔔	60		五 薏仁(小)	8		清 白旗魚片(800片		滷 雞排(TS6)	770片	
	小豆干丁	28		蘿蔔	17		麥角(蕎麥)	4		蒸 黑豆豉-10斤	1.2		滷 滷包(母指)	20PC	
	三色丁	10		燒 胡蘿蔔	4		鹹 麥片	8		魚 片					
	熟花生	4		雞			粥 胚芽米	8							
	生香菇	3					豬 肉絲	24							
	玉米粒(15K	8					高 麗菜	27							
							胡 蘿蔔	3							
							黑 木耳(小)	3							
						火 腿丁(立)	6								
副食	洗選蛋	46		焗 馬鈴薯去皮	35		奶 奇美奶皇包	768個		彩 大白菜	70		金 冬瓜削皮	60	
	紅蕃茄	15		汁 胡蘿蔔	8		皇 包			虹 蝦皮	.5		茸 胡蘿蔔	5	
	蕃茄醬軟袋	2袋		洋 洋蔥去皮	15					白 鱈味絲	3		冬 金絲菇	9	
				芋 培根絲	8					菜 胡蘿蔔	2		瓜 豬肉片	6	
											5		燒 黑木耳(小)	3	
青菜	高麗菜	65		香 大陸妹菜	66		薑 小白菜	65		炒 青江菜	65		炒 菠菜	70	
	胡蘿蔔	1		炒 黑木耳(小)	1.5		絲 胡蘿蔔	2							
湯品	南瓜中丁	16		結 結頭菜去皮	27					玉 玉米粒(15K	23		地 地瓜去皮	20	
	十全味噌(2		頭 珍珠三絲丸	9					米 洗選蛋	9		瓜 綜合芋圓(15	
	洋蔥去皮	10		菜 大骨	3					蛋 大骨	3		芋 二砂(散)50	20	
	豆腐(散裝	2		魚						花			圓 湯		
	味噌3k-十全	6		丸 湯						湯					
	盤裝豆腐(2盤													
	(濕)海帶芽(2.5													
水果										水 水果(美佳	791PC				
										果					
營養分析	熱 量(cal)	700.84		熱 量(cal)	698.76		熱 量(cal)	662.02		熱 量(cal)	711.22		熱 量(cal)	712.28	
	蛋 白質(g)	26.8		蛋 白質(g)	29.34		蛋 白質(g)	27.12		蛋 白質(g)	23.43		蛋 白質(g)	33.99	
	脂 肪(g)	21.92		脂 肪(g)	67.49		脂 肪(g)	11.31		脂 肪(g)	11.37		脂 肪(g)	16.48	
	醣 類(g)	95.91		醣 類(g)	102.58		醣 類(g)	111.74		醣 類(g)	123.18		醣 類(g)	102	

校 長	午餐執行秘書	營養師