

彰化縣福興鄉管嶼國民小學午餐食材總量表

單位:KG

日期	102年09月09日(一) 用餐人數:692		102年09月10日(二) 用餐人數:692		102年09月11日(三) 用餐人數:692		102年09月12日(四) 用餐人數:692		102年09月13日(五) 用餐人數:692						
主食	白飯		胚芽米	7	主 食 變 化	調味料總計	708PC	小 米 飯	小米	7	白 米 飯	白飯			
	青蔥	.6	調味料總計	708PC		青蔥	.6		調味料總計	708PC		青蔥	.6	青蔥	.6
	薑片	.6	青蔥	.6		薑片	.6		青蔥	.6		薑片	.6	薑片	.6
	蒜仁	.6	薑片	.6		蒜仁	.6		薑片	.6		蒜仁	.6	蒜仁	.6
			蒜仁	.6		福懋沙拉油	2桶		蒜仁	.6					
			福樂北海道	692罐		普通精鹽(10		味全世界味	盒		愛之味素沙	1罐		
主 菜	醬油		韓式泡菜(9	日 式 烏 龍 麵	烏龍麵	105	黃 金 燉 肉	豬肉丁	39	薑 絲 蒸 魚 片	白旗魚片(710片		
	燒洋蔥去皮	15	高麗菜	20		乾香菇絲(.2		南瓜	20		嫩薑絲	1	嫩薑絲	1
	油胡蘿蔔	6	炒豬肉片	30		胡蘿蔔	3		鳳梨罐(3k)	2罐		紅辣椒	1	紅辣椒	1
	薑片	.6	雙白魷魚條	10		黑木耳(朵	2		青蔥	.6					
	蒜仁	.6	鮮蒜末	1		豬肉絲	15								
	滷包(母指	20PC				綠豆芽	20								
						芹菜去葉	1								
						大骨	3								
副 菜	京白蘿蔔去皮	35	金冬瓜削皮	50	酥 炸 雙 拼	花枝丸(CAS	700個	深 海 海 帶 根	海帶根	42	妙 媽 媽 滷 味	大黑豆干丁	28		
	牛蒡	3	金絲菇	5		芝麻球	700個		豬肉絲	6		如記米血丁	9	如記米血丁	9
	野生香菇	9	冬胡蘿蔔	2					薑絲	1		白蘿蔔	15	白蘿蔔	15
	杏鮑菇	6	瓜豬肉片	3					紅辣椒	1		胡蘿蔔	6	胡蘿蔔	6
	煮冷凍青花菜	10	燒青豆仁	2								薑片	.6	薑片	.6
	胡蘿蔔	3	蒜末	.6								青蔥	.6	青蔥	.6
												滷包(母指	20PC	滷包(母指	20PC
青 菜	蒜小白菜	60	蒜油菜	60	脆 炒 清 江	青江菜	60	蒜 香 鵝 白 菜	鵝白菜	60	清 炒 芥 藍 菜	芥藍菜	60		
	蒜末	.6	蒜末	.6		蒜末	.6		蒜末	.6		蒜末	.5	蒜末	.5
湯 品	紫切紫菜(絲	.7	紅棒腿丁	9	---			黃 瓜 雞 湯	棒腿丁	18	日 式 味 噌 湯	十全味噌(9		
	洗選蛋	7	生香菇	9					大黃瓜去皮	15		(濕)海帶芽	1	(濕)海帶芽	1
	青蔥	.6	燉紅棗	.6								青蔥	1	青蔥	1
	素食食材		芋頭去皮	14								洋蔥去皮	15	洋蔥去皮	15
	薑絲	.1										大骨	3	大骨	3
水 果								水 果	水果(美佳	PC					
									柿子	754個					
營 養 分 析	熱量(cal	691.3	熱量(cal	748.8	熱量(cal	678.6	熱量(cal	694.2	熱量(cal	717.5	熱量(cal	717.5			
	粗蛋白(g)	29.2	粗蛋白(g)	28.7	粗蛋白(g)	27.9	粗蛋白(g)	30.3	粗蛋白(g)	27	粗蛋白(g)	27			
	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	22	粗脂肪(g)	23	粗脂肪(g)	23	粗脂肪(g)	21.5	粗脂肪(g)	21.5			
	碳水化合物	93	碳水化合物	109	碳水化合物	90	碳水化合物	91.5	碳水化合物	104	碳水化合物	104			

營養師	午餐執行秘書	校長