

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10月28日(一) 用餐人數:692		102年10月29日(二) 用餐人數:692		102年10月30日(三) 用餐人數:692		102年10月31日(四) 用餐人數:692		102年11月01日(五) 用餐人數:712							
主食	白米飯		五穀飯		主 食 變 化	調味料總計	712PC	糙 米 飯	糙米	7	白 米 飯	白飯				
	青蔥	.6	五穀米(含)	8		青蔥	.6		調味料總計	712PC		青蔥	.6	青蔥	.6	
	薑片	.6	飯	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				蒜仁		.6				
主 菜	白蘿蔔去皮	28	鹽 酥 喜 相 逢	裹粉柳葉魚	1400條	茄 蔬 蘑 菇 燴 飯	粗絞肉	21	豆 酥 香 辣 煲	豆酥粉(1	6包	香 筍 蒸 肉	絞肉	48		
	杏鮑菇	9					馬鈴薯去皮	21		棒腿丁	51		高慶泉蔭瓜	2罐		
	海帶結	12					紅蕃茄	6		杏鮑菇	15		筍丁	14		
	胡蘿蔔	3					洋菇片罐	2罐		冷凍毛豆仁	5		素食食材			
	豆輪(小輪	3					洋蔥去皮	15		玉米筍(去	3					
	薑片	.6					蒜仁	.6								
							蕃茄醬軟袋	2袋								
							蘑菇醬3kg*	1罐								
				冷凍青花菜	12											
副 菜	洗選蛋	38	麻 婆 豆 腐	盤裝豆腐(7盤	無 骨 香 雞 排	無骨香雞排	690PC	五 更 腸 旺	豬血	25	小 瓜 什 錦	百頁豆腐	15		
	青豆仁	2		絞肉	6					麵腸片	20		小黃瓜	35		
	(姚)油蔥酥	2包		高慶泉豆瓣	1桶					豬肉片	6		胡蘿蔔	7		
				青豆仁	2					酸菜絲(駿	6		金絲菇	5	豬肉片	6
				胡蘿蔔	2					胡蘿蔔	3					
				黑豆豉(1	.6											
青 菜	炒青江菜	60	木 須 高 麗 菜	高麗菜	60	蒜 香 芥 藍 菜	芥藍菜	60	蒜 香 空 心 菜	空心菜	60	韭 菜 銀 芽	綠豆芽	60		
	蒜末	.6		胡蘿蔔	2		蒜末	6		蒜末	.6		韭菜	2		
				黑木耳(朵	2								胡蘿蔔	2		
				蒜末	.6								蒜末	.6		
湯 品	青木瓜去皮	25	肉 骨 茶 湯	白蘿蔔去皮	25	大 黃 瓜 魚 丸 湯	大黃瓜去皮	25	雪 花 雙 菇 湯	洗選蛋	7	紅 豆 薏 仁 湯	紅豆	7		
	金絲菇	10		肉骨茶包	20包		叻仔魚丸(9		生香菇	10		白糖貳砂(18		
	芹菜去葉	1		龍骨丁	9		芹菜去葉	1		袖珍菇-A	6		薏仁(小)	10		
	薑絲	.6		蒜仁	.6		大骨	3		大骨	3					
										青蔥	1					
						胡蘿蔔	2									
水 果			鮮 奶					水 果	水果(美佳	712PC						
營 養 分 析	熱量(cal)	666.9	熱量(cal)	736.7	熱量(cal)	695.9	熱量(cal)	657.4	熱量(cal)	676.6						
	粗蛋白(g)	27.6	粗蛋白(g)	27.8	粗蛋白(g)	29.6	粗蛋白(g)	26.6	粗蛋白(g)	27.4						
	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	21.5	粗脂肪(g)	23.5	粗脂肪(g)	21	粗脂肪(g)	21						
	碳水化合物	88.5	碳水化合物	108	碳水化合物	91.5	碳水化合物	90.5	碳水化合物	94.5						

營養師	午餐執行秘書	校長