

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11月04日(一) 用餐人數:692		102年11月05日(二) 用餐人數:692		102年11月06日(三) 用餐人數:692		102年11月07日(四) 用餐人數:692		102年11月08日(五) 用餐人數:692						
主食	白飯		麥片	6.9	主 食 變 化	調味料總計	692PC	糙 米 飯 - 立 冬	糙米	7	白 米 飯	白飯			
	青蔥	.6	片	調味料總計		692PC	青蔥		.5	調味料總計		692PC	青蔥	.5	
	薑片	.6	飯	青蔥		.7	薑片		.5	青蔥		.5	薑片	.5	
	蒜仁	.6		薑片		.7	蒜仁		.5	薑片		.5	蒜仁	.5	
				蒜仁		.7				蒜仁		.5			
主 菜	三色凍豆腐	21	洋芋	馬鈴薯去皮	21	黑菇	生香菇	15	紅棗	鴨丁	48	酥炸	御師傅魚排	700片	
	胡蘿蔔	5	棒腿丁	45	毛豆飯	冷凍毛豆仁	8	燉鴨	如記米血丁	15	魚排				
	黑木耳(朵)	2	燒雞	胡蘿蔔	6		豬肉絲	18		紅棗	.3				
	青豆仁	3		蒜末	1		三色丁	10		當歸(1斤)	.1				
	玉米粒(15K)	7					蝦皮	.5		薑片	1				
	百頁豆腐	21					高麗菜	30							
副 菜	銀芽炒五色	25	冬瓜	冬瓜去皮去	45	滷雞腿	雞腿(D6)	700支	塔香	筍絲	36	螞蟻	冬粉(3K)	9	
	芹菜去葉	10	肉丁	豬肉丁	6		薑片	1	菇	金絲菇	15	上樹	胡蘿蔔	4	
	豆包切絲	14	蒜末	蒜末	1		滷包(母指)	20PC	菇	袖珍菇-A	3		綠豆芽	25	
	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	胡蘿蔔	6					九層塔	1			黑木耳(朵)	2
	冷凍敏豆	3								豬肉絲	6			絞肉	3
	黑木耳(朵)	3								胡蘿蔔	3			蒜末	1
青 菜	炒小白菜	60	蒜香青江菜	青江菜	60	蒜香炒油菜	油菜	60	炒芥藍菜	芥藍菜	60	炒高麗菜	高麗菜	60	
	炒胡蘿蔔	2		蒜末	.5		蒜末	.5	炒芥藍菜	蒜末	.5	炒高麗菜	胡蘿蔔	2	
	炒蒜末	.5										炒高麗菜	蒜末	.5	
湯 品	五行鮮蔬湯	10	四神湯	四神	2	玉米濃湯	玉米粒(15K)	10	冬瓜雞湯	棒腿丁	9	肉骨茶湯	白蘿蔔去皮	35	
	洗選蛋	7	薏仁(小)	5		馬鈴薯去皮	10		冬瓜削皮	25		龍骨丁	6		
	鮑魚菇	3	山藥削皮	12		三色丁	4		薑片	1		肉骨茶包	15包		
	高麗菜	25	龍骨丁	6		洗選蛋	10								
	生香菇	3				洋蔥去皮	10								
水 果			鮮奶	福樂北海道	692罐				水果	水果(美佳)	692PC				
營 養 分 析	熱量(cal)	751.4	熱量(cal)	719.5	熱量(cal)	686.5	熱量(cal)	702.9	熱量(cal)	747.9					
	粗蛋白(g)	34.1	粗蛋白(g)	26.5	粗蛋白(g)	29	粗蛋白(g)	29.1	粗蛋白(g)	28.1					
	粗脂肪(g)	27	粗脂肪(g)	21.5	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	23.5					
	碳水化合物	93	碳水化合物	105	碳水化合物	92	碳水化合物	96	碳水化合物	106					

營養師	午餐執行秘書	校長