

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11日(一) 用餐人數:692		102年11月12日(二) 用餐人數:692		102年11月13日(三) 用餐人數:692		102年11月14日(四) 用餐人數:692		102年11月15日(五) 用餐人數:692							
主食	白飯		蕎麥	7	主 食 變 化	調味料總計	692PC	糙 米 飯	糙米	7	白 米 飯	白飯				
	青蔥	.5	麥角(蕎麥)			青蔥	.5		調味料總計	692PC		青蔥	.5	青蔥	.5	
	薑片	.5	調味料總計	692PC		薑片	.5		青蔥	.5		薑片	.5	薑片	.5	
	蒜仁	.5	青蔥	.5		蒜仁	.5		薑片	.5		蒜仁	.5	蒜仁	.5	
			薑片	.5					蒜仁	.5						
		蒜仁	.5													
主 菜	三杯	杏鮑菇	39	酥 炸 雞 軟 骨	雞軟骨丁	66	台 式 米 粉	新竹米粉(	42	蜜 汁 排 骨	排骨丁	48	紅 燒 旗 魚 丁	旗魚丁	70	
		生香菇	7		九層塔	2		豬肉絲	15		地瓜去皮	15		洋蔥去皮	10	
		九層塔	5					紅蔥頭	.5		二砂(散)50	5		旗青蔥	1	
		麵腸片	15					洋蔥去皮	7		麥芽紅(3	1罐				
								乾香菇絲(	.2		軟骨丁	12				
						蝦皮	.1									
						綠豆芽	20									
副 菜	香炒	豆干片	40	風 味 白 菜 滷	大白菜	55	芝 麻 包	芝麻包(65g	690個	鴿 蛋 鮮 蔬	大黃瓜去皮	48	涼 拌 三 絲	海帶絲	25	
		胡蘿蔔	6		黑木耳(朵	2					胡蘿蔔	3		粗干絲(黃	20	
		黑木耳(朵	5		胡蘿蔔	3					金絲菇	6		胡蘿蔔	3	
		黑豆豉(1	.6		魚卵卷	3					鴿蛋	5		筍絲	7	
		芹菜	1		(森)油豆皮	1.8					蒜末	.5		蒜末	.5	
			蒜末	1												
青 菜	蒜油	菜	60	蒜 香 油 麥 菜	大陸妹菜	60	炒 鵝 白 菜	鵝白菜	60	炒 青 江 菜	青江菜	60	炒 高 麗 菜	高麗菜	60	
	蒜末	.5	蒜末		.5	蒜末		.5	蒜末		.5	蒜末		.5	胡蘿蔔	2
	油											胡蘿蔔		1	蒜末	.5
湯 品	海(濕)海帶芽	3.5	鮮 蔬 雞 湯	高麗菜	11	元 氣 蒜 雞 湯	乾香菇(小	.2	小 白 豆 腐 湯	豆腐(散裝		Q 感 山 粉 圓	山粉圓	3.5		
	洗選蛋	8.5		棒腿丁	6		棒腿丁	7		盤裝豆腐(	4盤		二砂(散)50	20		
	青蔥	1		馬鈴薯去皮	14		冬瓜削皮	18		小白菜	7					
				洋蔥去皮	6		蒜仁	.5		大骨	3					
										青蔥	1					
水 果									水果(美佳	692PC						
營 養 分 析	熱量(cal	696.3	熱量(cal	733.9	熱量(cal	650.5	熱量(cal	681.3	熱量(cal	736.4						
	粗蛋白(g)	30.2	粗蛋白(g)	27.1	粗蛋白(g)	26.5	粗蛋白(g)	28.2	粗蛋白(g)	27.6						
	粗脂肪(g)	23.5	粗脂肪(g)	21.5	粗脂肪(g)	20.5	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	22						
	碳水化合物	91	碳水化合物	108	碳水化合物	90	碳水化合物	91.5	碳水化合物	107						

營養師	午餐執行秘書	校長