

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18日(一) 用餐人數:692		102年11月19日(二) 用餐人數:692		102年11月20日(三) 用餐人數:692		102年11月21日(四) 用餐人數:692		102年11月22日(五) 用餐人數:692						
主食	白飯		糙米	7	主 食 變 化	調味料總計	692PC	紫 米 飯	黑糯米(紫)	7	白 米 飯	白飯			
	青蔥	.5	調味料總計	692PC		青蔥	.5		調味料總計	692PC		青蔥	.5	青蔥	.5
	薑片	.5	青蔥	.5		薑片	.5		青蔥	.5		薑片	.5	薑片	.5
	蒜仁	.5	薑片	.5		蒜仁	.5		薑片	.5		蒜仁	.5	蒜仁	.5
			蒜仁	.5					蒜仁	.5					
主 菜	滷豆輪(小輪)	18	曾 師 傅 肉 燥	粗絞肉	42	麵 線 糊	豬肉絲	15	九 子 菇 燒	大獅子頭(	700個	黃 金 蛋 蛋 魚	裹粉柳葉魚	1400條	
	海帶結	15		小豆干丁	10		生香菇	5		金絲菇	5				
	胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5		蝦皮	.5		袖珍菇-A	6				
	白蘿蔔	30		洋蔥去皮	15		大白菜	20		蒜末	.5				
	滷包(母指)	15PC					蒜仁	1		胡蘿蔔	3				
							紅蔥頭末	.3		青蔥	1				
				洗選蛋	10										
副 菜	麻婆豆腐	6盤	冬 瓜 燴 什 錦	冬瓜去皮去	50	芝 麻 包	芝麻包(65g)	700個	雙 色 炒 雙 薯	馬鈴薯條	30	客 家 小 炒	豆干片	45	
	玉米粒(15K)	5		生香菇	5					豆薯絲	12		芹菜去葉	3	
	青豆仁	3		胡蘿蔔	3					洋蔥片	15		乾魷魚切條	1	
	胡蘿蔔	6		豬肉片	6					胡蘿蔔	5		豬肉絲	6	
	黑豆豉(1	.6		青豆仁	2					蒜末	.5		蒜末	.5	
										豬肉絲	6				
青 菜	大陸妹菜	60	蒜 香 炒 油 菜	油菜	60	炒 小 白 菜	小白菜	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		胡蘿蔔	2	
							胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	1		蒜末	.5	
	油麥菜														
湯 品	大黃瓜去皮	25	酸 辣 湯	豬血	12	--			元 氣 湯	玉米穗切段	23	法 式 洋 蔥 湯	洋蔥去皮	35	
	素小清丸	7		洗選蛋	3					龍骨丁	6		月桂葉	1包	
	芹菜去葉	.5		筍絲	7					大白菜	21		三色丁	7	
				盤裝豆腐(	2盤					胡蘿蔔	3		龍骨丁	3	
				黑木耳(朵	1.5										
				胡蘿蔔	3										
				酸菜絲(駿	3										
				大骨	3										
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)	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