

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25日(一) 用餐人數:692		102年11月26日(二) 用餐人數:692		102年11月27日(三) 用餐人數:692		102年11月28日(四) 用餐人數:692		102年11月29日(五) 用餐人數:692				
主食	白飯		胚芽米	7	主調味料總計	692PC	小米	小米	7	白飯	白飯		
	青蔥	.5	調味料總計	692PC		青蔥		.5	調味料總計		692PC	青蔥	.5
	薑片	.5	青蔥	.5		薑片		.5	青蔥		.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		
主菜	什錦豆腐(	35	玉米穗切段	25	義大利麵	絞肉	21	蒜苗肉片	洋蔥去皮	21	蔥燒魚丁	旗魚丁	85
	胡蘿蔔	12	含皮雞胸丁	52		胡蘿蔔	3		豬肉片	42		青蔥	1
	馬鈴薯去皮	21	蒜末	.5		洋蔥去皮	30		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3
	咖哩粉(拇	1包				三色丁	5		青蔥	3			
	蒜仁	.5				細白油麵	138		蒜末	.5			
						蕃茄醬-可	1桶						
						玉米粒(15K	13						
						蕃茄罐-切	3罐						
副菜	洗選蛋	42	辣味海草	45	麥克雞塊	1400片	小黃瓜什錦	小黃瓜	42	田園四色	玉米粒(15K	20	
	胡蘿蔔	3	紅辣椒	.5					胡蘿蔔		5	冷凍毛豆仁	7
	青椒	6	海草	6					蒜末		1	胡蘿蔔	3
	彩色甜椒	4	薑絲	1					蒟蒻花帶		7	蒜末	1
	蒜末	.5							豬肉片		3	絞肉	6
												馬鈴薯去皮	15
青菜	小白菜	60	蒜香大陸妹	60	炒鵝白菜	60	脆炒菠菜	菠菜	60	炒青江菜	青江菜	60	
	蒜末	.5	蒜末	.5		蒜末		.5	蒜末		.5	蒜末	.5
												胡蘿蔔	2
湯品	養生香菇	10	薏米冬瓜湯	28	芋頭排骨湯	冷凍芋頭丁	21	味噌湯	十全味噌(	7	紅豆麥片湯	紅豆	7
	袖珍菇-A	6	薏仁(小)	3		龍骨丁	6		乾海帶芽(	1		麥片	10
	鮑魚菇	6	大骨	3		蒜仁	.5		青蔥	.2		二砂(散)50	30
	枸杞(1斤)	.2	薑絲	1					盤裝豆腐(	2盤			
									大骨	3			
水果							水果(美佳	692PC					
營養分析	熱量(cal	695.6	熱量(cal	724.6	熱量(cal	678.3	熱量(cal	666.9	熱量(cal	734.2			
	粗蛋白(g)	29.4	粗蛋白(g)	26.9	粗蛋白(g)	27.7	粗蛋白(g)	27.6	粗蛋白(g)	28.3			
	粗脂肪(g)	24	粗脂肪(g)	21	粗脂肪(g)	23.5	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	23			
	碳水化合物	90.5	碳水化合物	107	碳水化合物	89	碳水化合物	88.5	碳水化合物	103.5			

營養師	午餐執行秘書	校長

Vertical line on the left side of the page.