

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12月02日(一) 用餐人數:692		102年12月03日(二) 用餐人數:692		102年12月04日(三) 用餐人數:692		102年12月05日(四) 用餐人數:692		102年12月06日(五) 用餐人數:692															
主食	白飯		五穀米(不)	7	主調味料總計	692PC	燕麥粒	7	白飯	白飯														
	青蔥	1	調味料總計	692PC		青蔥		1			調味料總計	692PC	青蔥	1										
	薑片	1	飯	青蔥		1		薑片			1	飯	青蔥	1										
	蒜仁	1		薑片		1		蒜仁			1		薑片	1										
				蒜仁		1							蒜仁	1										
主菜	沙大	黑豆干丁	60	日棒	腿丁	51	高銀	吻仔魚	9	清肉	魚	700PC	薑豬	肉片	42									
	茶福	華沙茶醬	1桶	式馬	鈴薯大丁	18	鈣芹	菜去葉	3	蒸薑	絲	1	汁生	香菇	4									
	豆蒜	仁	.5	柴彩	色甜椒	4	吻高	麗菜	30	肉蒜	仁	1	燒高	麗菜	15									
	干香	菜	.5	香青	蔥	1	魚胡	蘿蔔	3	魚青	蔥	1	肉胡	蘿蔔去皮	3									
		青蔥	1	雞蒜	仁	1	粥蝦	皮	.1					洋	蔥去皮	6								
		酸菜絲(駿)	6		三魚柴魚片	2包		乾香菇(小)	.1						蒜末	1								
		紅辣椒	.5					紅蔥頭末	1						(合將)味霖	1罐								
								玉米粒(15K)	10						薑泥	1								
							粗絞肉	9																
副菜	香洗	選蛋	42	培大	黃瓜去皮	47	雙色	奇美雙色饅	696個	蟹油	腐丁	40	木小	黃瓜	45									
	菇生	香菇	9	根培	根絲	6										黃胡	蘿蔔	3.5	須胡	蘿蔔	3.5			
	蒸			燴鮑	魚菇	1.8										腐洋	蔥去皮	10	脆黑	木耳(朵)	8			
	蛋			青胡	蘿蔔	2											芹菜去葉	1.5	瓜豬	肉片	6			
				蔬生	香菇	4											鹹蛋黃	30個						
青菜	炒大	陸妹菜	60	炒鵝	白菜	60	炒青	江菜	60	炒高	麗菜	60	炒油	菜	60									
	陸妹	蒜末	1	鵝蒜	末	1	江蒜	末	1	麗蒜	末	1	菜蒜	末	1									
湯品	蔬冬	瓜削皮	12	四四	神	3.5	椒冷	凍毛豆莢	50	雪大	白菜	20	香棒	腿丁	10									
	菜胡	蘿蔔	3	神薏	仁(小)	7										鹽飛	馬粗粒黑	1包	花袖	珍菇-A	3	菇白	蘿蔔去皮	15
	五袖	珍菇-A	6	湯龍	骨丁	12										毛蒜	末	1	雙洗	選蛋	4	雞乾	香菇(小)	.2
	行牛	蒴	5													豆紅	辣椒	.5	菇生	香菇	3	湯薑	片	.5
	湯薄	豆腐(4.5)	2盤													莢八	角粒(母)	1包	湯大	骨	3			
										薑	絲	1												
水果				鮮福	樂北海道	692罐				水水	果(美佳)	692PC												
				奶																				
營養分析	熱	量(cal)	703.3	熱	量(cal)	745.8	熱	量(cal)	630.5	熱	量(cal)	681.8	熱	量(cal)	748.4									
	粗	蛋白(g)	30.7	粗	蛋白(g)	28.2	粗	蛋白(g)	23.5	粗	蛋白(g)	29.2	粗	蛋白(g)	28.1									
	粗	脂肪(g)	24.5	粗	脂肪(g)	23	粗	脂肪(g)	18.5	粗	脂肪(g)	23	粗	脂肪(g)	22									
	碳	水化合物	90	碳	水化合物	106.5	碳	水化合物	92.5	碳	水化合物	89.5	碳	水化合物	109.5									

營養師	午餐執行秘書	校長