

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23日(一) 用餐人數:692		102年12月24日(二) 用餐人數:692		102年12月25日(三) 用餐人數:692		102年12月26日(四) 用餐人數:692		102年12月27日(五) 用餐人數:692						
主食	白飯		五穀米(不)	7	主 食 變 化	調味料總計	692PC	胚 芽 米	胚芽米	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	青蔥	1
	薑片	1	青蔥	1		薑片	1		青蔥	1		薑片	1	薑片	1
	蒜仁	1	薑片	1		蒜仁	1		薑片	1		蒜仁	1	蒜仁	1
主 菜	百頁豆腐	36	迷雞腿(D6)	700支	義 大 利 麵	粗絞肉	21	古 都 肉 燥	粗絞肉	42	清 蒸 鱈 斑	鱈斑魚片(700片		
	海帶結	14	迷蒜仁	1		胡蘿蔔	3		小豆干丁	30		嫩薑絲	1	嫩薑絲	1
	燒豆輪(小輪	6	香薑片	1		洋蔥去皮	12		乾香菇(小	.5		鱈斑黑豆豉(1	.6	鱈斑黑豆豉(1	.6
	胡蘿蔔	3	滷桂皮	.2		三色丁	6		紅蔥頭末(1		青蔥	1	青蔥	1
	蒜仁	1	滷雞腿	10PC		鐵板麵	138					紅辣椒	.5	紅辣椒	.5
	乾香菇(小	.3	迷迭香葉-	1罐		蕃茄醬-可	2桶								
						玉米粒(15K	15								
						紅蕃茄	10								
						憶霖黑胡椒	1桶								
						台塑義大利	1桶								
副 菜	客豆干片	30	金冬瓜削皮	50	麥 克 雞 塊 *2	麥克雞塊	1400片	西 芹 腰 果	西芹	28	什 錦 筍 絲 羹	筍絲	42		
	乾辣椒(母	.6	茸豬肉片	6					生腰果	1		黑木耳(朵	6	黑木耳(朵	6
	小芹菜去葉	20	冬胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3.5	胡蘿蔔	3.5
	炒素紅魷魚	6	瓜金絲菇	7					洋蔥去皮	12		魷魚羹	6	魷魚羹	6
			冷凍毛豆仁	2					粗絞肉	6		蝦皮	.5	蝦皮	.5
									玉米粒(15K	7		蒜末	1	蒜末	1
青 菜	蒜油菜	60	脆大陸妹菜	60	木 須 高 麗 菜	高麗菜	60	青 江 菜	青江菜	60	炒 菠 菜	菠菜	60		
	蒜末	1	炒蒜末	1		胡蘿蔔	2		蒜末	1		蒜末	1	蒜末	1
	油		油			黑木耳(朵	2								
湯 品	玉米粒(15K	15	榨菜絲	18	洋 蔥 濃 湯	三色丁	7	義 式 蔬 菜 濃 湯	高麗菜	15	關 東 煮	白蘿蔔	10		
	洗選蛋	7	菜豬肉絲	6		洋蔥去皮	21		培根絲	3		如記米血丁	12	如記米血丁	12
	蛋花湯	2	薑絲	1		太白粉20kg	3		薄豆腐(4.5	4盤		甜不辣	9	甜不辣	9
		1	大骨	3		馬鈴薯去皮	7		大骨	3		玉米穗切段	9	玉米穗切段	9
			青蔥	1		黑胡椒粉(1包		小磨仿義大	1罐		小三角油豆	10	小三角油豆	10
			冬粉(3K)	3								三魚柴魚片	1包	三魚柴魚片	1包
水 果								水 果	水果(美佳	692PC					
營 養 分 析	熱量(cal)	700.8	熱量(cal)	748.9	熱量(cal)	694.9	熱量(cal)	676	熱量(cal)	738.9	熱量(cal)	738.9			
	粗蛋白(g)	30.2	粗蛋白(g)	29.1	粗蛋白(g)	28.6	粗蛋白(g)	27	粗蛋白(g)	28.1	粗蛋白(g)	28.1			
	粗脂肪(g)	24	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	24.5	粗脂肪(g)	22	粗脂肪(g)	22.5	粗脂肪(g)	22.5			
	碳水化合物	91	碳水化合物	107.5	碳水化合物	90	碳水化合物	92.5	碳水化合物	106	碳水化合物	106			

營養師	午餐執行秘書	校長