

彰化縣福興鄉管嶼國民小學午餐食材總量表

單位:KG

日期	103年09月15日(一) 用餐人數:632		103年09月16日(二) 用餐人數:632		103年09月17日(三) 用餐人數:632		103年09月18日(四) 用餐人數:632		103年09月19日(五) 用餐人數:632		
主食	白米(學)		白米(學)		---		五穀米(學)		白米(學)		
	白米飯		南瓜	13			五穀米(不)	7	白米飯		
主菜	土人參炒蛋	43	雞骨腿丁	48	培根絲	12	香酥肉魚	肉魚(60/8)	645尾	洋芋肉丁	42
	洗選蛋	7	蘿蔔白蘿蔔去皮	15	根蛋炒飯	9	地瓜果-西	8	馬鈴薯去皮	5	
	黑木耳(朵)	3	蒜末	.7	三色丁	10	沙拉油-18L	2桶	洋蔥去皮	12	
	青蔥	.7	青蔥	.7	洋蔥去皮	20			蒜末	.7	
			胡蘿蔔	3	紅蔥頭末	.6			青蔥	.7	
					高麗菜	15			胡蘿蔔	5	
					粗絞肉	9					
					蒜末	.6					
副菜	凍豆腐	52	白菜	39	奶皇包(65g)	640個	懷舊什錦	甜不辣切絲	39	玉米絞肉	3
	鹹蛋黃	82個	(森)油豆皮	3			粗干絲(黃)	9	三色丁	23	
	蒜末	.7	黑木耳(朵)	3			小黃瓜	6	玉米粒(15K)	19	
	洋蔥去皮	15	胡蘿蔔	3			胡蘿蔔	3	冷凍毛豆仁	6	
	青蔥	.7	豬肉絲	3			蒜末	.7	蒜末	.7	
			蒜末	.7			金絲菇	5			
青菜	油菜	60	大陸妹菜	62	青江菜	62	高麗菜	60	小白菜	62	
	蒜末	.7	蒜末	.7	蒜末	.7	蒜末	.7	薑絲	.7	
			妹菜				黑木耳(朵)	1			
湯品	山藥削皮	19	(濕)海帶芽	4	針菇	15	菇大黃瓜去皮	20	翡翠	20盒	
	皮絲(3k)	3	盤裝豆腐	3盤	榨菜絲	9	生香菇	6	洗選蛋	9	
	生香菇	3	大骨	3	大骨	3	大骨	3	青蔥	6	
			青蔥	.7	冬粉(3K)	3	薑絲	.7	大骨	3	
水果							水果	632PC			
營養分析	熱量(cal)	707.57	熱量(cal)	726.83	熱量(cal)	630.15	熱量(cal)	633.81	熱量(cal)	699.53	
	粗蛋白(g)	34.36	粗蛋白(g)	22.21	粗蛋白(g)	27.25	粗蛋白(g)	22.76	粗蛋白(g)	20.92	
	粗脂肪(g)	28.47	粗脂肪(g)	20.54	粗脂肪(g)	16.33	粗脂肪(g)	18.66	粗脂肪(g)	19.14	
	碳水化合物	101.62	碳水化合物	111.27	碳水化合物	114.25	碳水化合物	116.13	碳水化合物	108.55	

營養師	午餐執行秘書	校長

