

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22日(一) 用餐人數:632		103年09月23日(二) 用餐人數:632		103年09月24日(三) 用餐人數:632		103年09月25日(四) 用餐人數:632		103年09月26日(五) 用餐人數:632				
主食	白米(學)		小米	7			糙米	白米(學)		白米(學)			
	白米飯		白米(學)				糙米	5	白米飯				
主菜	白蘿蔔去皮	40	醬爆鴨丁	10	肉絲	白油麵(3K)	126	洋蔥	豬肉絲	45	三杯雞	骨腿丁	69
	胡蘿蔔	10	鴨丁	45	炒麵	豬肉絲	12	肉絲	洋蔥去皮	19	雞	九層塔	.7
	豆輪(小輪)	11	薑片	.7		高麗菜	30		胡蘿蔔	3		薑片	.7
	薑片	.7	青蔥	.7		胡蘿蔔	5		蒜末	.7			
			胡蘿蔔	3		黑木耳(朵)	5						
			四方干	7		蝦皮	1						
						洋蔥去皮	15						
						青蔥	.6						
					蒜末	.6							
副菜	彩繪豆腐	10盤	小黃瓜	47	無骨香雞排	賞鮮雞排(650片)	3桶	關東煮	白蘿蔔去皮	38	芹香雙鮮	西芹	34
	三色丁	6	胡蘿蔔	7		沙拉油-18L			玉米穗切段	9		白魷魚條	6
	玉米粒(15K)	7	鴿蛋	7					胡蘿蔔	9		豬肉片	6
	蒜末	.7	蒜末	.7					小黑輪	6		胡蘿蔔	9
									蒜仁	.7		蒜末	.7
									薑片	.7			
青菜	開陽蒲瓜	65	高麗菜	62	青江菜	青江菜	62	大陸妹菜	大陸妹菜	60	鵝白菜	鵝白菜	60
	胡蘿蔔	2	蒜末	.6	青江菜	蒜末	.6		蒜末	.7	白蒜末	蒜末	.7
	蒜末	.7	黑木耳(朵)	1									
	蝦皮	1	胡蘿蔔	1									
湯品	小白菜	14	盤裝豆腐	2盤	蘿蔔丸湯	白蘿蔔去皮	20	青木瓜鮮菇湯	青木瓜去皮	19	紅豆麥片湯	紅豆	7
	洗選蛋	7	辣豬血	9		脆丸片	6		龍骨丁	3		麥片	9
	大骨	3	胡蘿蔔	3		大骨	3		生香菇	3		二砂(散)50	17
			黑木耳(朵)	2									
			洗選蛋	3.5									
			筍絲	3									
			酸菜絲	3									
水果			鮮奶	福樂北海道	632罐				水果	652PC			
營養分析	熱量(cal)	647.26	熱量(cal)	650.01	熱量(cal)	667.94	熱量(cal)	655.72	熱量(cal)	735.18			
	粗蛋白(g)	23.89	粗蛋白(g)	32.62	粗蛋白(g)	34.26	粗蛋白(g)	28.8	粗蛋白(g)	33.04			
	粗脂肪(g)	22.36	粗脂肪(g)	16.5	粗脂肪(g)	20.52	粗脂肪(g)	15.43	粗脂肪(g)	18.84			
	碳水化合物	108.76	碳水化合物	112.73	碳水化合物	110.47	碳水化合物	121.14	碳水化合物	128.98			

營養師	午餐執行秘書	校長

