

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10月20日(一) 用餐人數:632			103年10月21日(二) 用餐人數:632			103年10月22日(三) 用餐人數:632			103年10月23日(四) 用餐人數:632			103年10月24日(五) 用餐人數:632						
主食	白米	白米(學)		小米	小米	5	主食變化				糙米	糙米	5	白米	白米(學)				
	飯			飯	白米(學)			飯	白米(學)		飯			飯					
主菜	醬燒麵筋	麵筋泡	15	京醬肉絲	洋蔥去皮	22	什錦炒麵	粗絞肉	12	鹽酥肉魚	肉魚(60/8	655尾	蔥油雞丁	骨腿丁	51				
		小豆干丁	20		豬肉絲	39		胡蘿蔔	5		沙拉油-18L	桶		青蔥	2				
		胡蘿蔔	4		豆薯去皮	6		乾香菇(小	.5					杏鮑菇	6				
		冷凍毛豆仁	5		胡蘿蔔	3		白油麵(3K)	120					薑片	.6				
		蒜末	.6		青蔥	.6		油蔥酥	2包					胡蘿蔔	4				
					十全甜麵醬	1罐		蝦皮	1.2										
					蒜末	.6		高麗菜	28										
								黑木耳(朵	2										
				鮑魚菇	9														
副菜	洋蔥炒蛋	洋蔥去皮	18	大瓜燴什錦	大黃瓜去皮	48	奶皇包	奶皇包(65g	655個	紅燒海結	海帶結	20	麻婆豆腐	盤裝豆腐	11盤				
		洗選蛋	42		生香菇	6					胡蘿蔔	3		絞肉	6				
		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	3					粗絞肉	6		胡蘿蔔	3				
		蒜末	.6		豬肉片	6					白蘿蔔去皮	25		高慶泉豆瓣	1桶				
					蝦皮	.5					蒜仁	.6		十全辣豆瓣	1桶				
					蒜末	.6								青蔥	.6				
青菜	芥藍菜	芥藍菜	62	青江菜	青江菜	62	小白菜	小白菜	62	高麗菜	高麗菜	62	大陸妹菜	大陸妹菜	63				
		蒜末	.6		蒜末	.6		薑絲	.6		蒜末	.6		蒜末	.6				
											胡蘿蔔	2							
										黑木耳(朵	1								
湯品	榨菜珍菇湯	榨菜絲	12	海芽蛋花湯	(濕)海帶芽	3	玉米濃湯	玉米粒(15K	15	酸菜豬血湯	酸菜絲	6	冬瓜鮮菇湯	冬瓜去皮去	30				
		冬粉(3K)	3		洗選蛋	6		火腿丁(立	5		豬血	27		生香菇	3				
		薑絲	.6		大骨	3		洗選蛋	4		大骨	3		大骨	3				
		大骨	3		青蔥	.6		馬鈴薯去皮	12		薑絲	.6							
		金絲菇	10					雀巢奶精	3.5		白胡椒粉(	1包							
						小磨坊粗黑	1包												
水果				鮮奶	福樂北海道	632罐				水果	水果	632PC							
營養分析	熱量(cal	728.12		熱量(cal	676.52		熱量(cal	759.93		熱量(cal	774.11		熱量(cal	738.8					
	粗蛋白(g)	33.99		粗蛋白(g)	36.31		粗蛋白(g)	29.35		粗蛋白(g)	33.36		粗蛋白(g)	37.39					
	粗脂肪(g)	27.81		粗脂肪(g)	17.8		粗脂肪(g)	34.82		粗脂肪(g)	34.19		粗脂肪(g)	23.96					
	碳水化合物	108.95		碳水化合物	112.98		碳水化合物	105.88		碳水化合物	103.43		碳水化合物	113.01					

營養師	午餐執行秘書	校長