

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27日(一) 用餐人數:632		103年10月28日(二) 用餐人數:632		103年10月29日(三) 用餐人數:632		103年10月30日(四) 用餐人數:632		103年10月31日(五) 用餐人數:632							
主食	白米(學)		白米(學)		主 食 變 化	白飯		燕 麥 飯	白米(學)		白 米 飯	白米(學)				
	白米飯		南瓜	10						燕麥粒		4				
主 菜	紅油	油腐丁	50	沙茶雞丁	骨腿丁	48	台 式 蛋 炒 飯	喜 相 逢	裹粉柳葉魚	1330條	五 香 肉 燥	花瓜罐(3k)	2罐			
	燒 油 腐	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	5	紅蔥頭末			.6	沙拉油-18L		3桶	絞肉	36		
		冷凍毛豆仁	2	洋蔥去皮	10	絞肉			9				小豆干丁	20		
		杏鮑菇	9	薑片	.6	洋蔥去皮			12				(姚)油蔥酥	1包		
		蒜末	.6	青蔥	.6	玉米粒(15K)			15				蒜仁	.6		
				福華沙茶醬	1桶	青豆仁			6							
						胡蘿蔔			5							
						蒜末			.6							
副 菜	火腿	洗選蛋	43	白 菜 滷 油	大白菜	60	蒸 蘿 蔔 糕	田 園 四 色	玉米粒(15K)	30	小 瓜 黑 輪	小黃瓜	43			
	炒 蛋	胡蘿蔔	8		(森)油豆皮	1.8			蒜泥	.6		冷凍毛豆仁	6	胡蘿蔔	3	
		素火腿切丁	8		胡蘿蔔	3						胡蘿蔔	3	蒜末	.6	
		蒜末	.6		膨皮	1.2						蒜末	.6	絞肉	6	
					冬蝦	.6						冷凍芋頭丁	15			
				蒜末	.6											
青 菜	青江菜	62	大 陸 妹 菜	大陸妹菜	62	高 麗 菜	高麗菜	62	鵝 白 菜	鵝白菜	62	油 菜	油菜	62		
	蒜末	.6		蒜末	.6		蒜末	.6		胡蘿蔔	2		蒜末	.6	蒜末	.6
							黑木耳(朵)	2								
湯 品	粉冬粉(3K)	3	玉 米 排 骨 湯	玉米穗切段	12	酸 辣 湯	盤裝豆腐	2盤	冬 瓜 魚 丸 湯	冬瓜去皮去	26	味 噌 豆 腐 湯	味噌3K/箱(6		
	洗選蛋	4		龍骨丁	9		豬血	9		脆丸片	6		乾海帶芽(.7		
	小白菜	16		薑絲	.6		胡蘿蔔	3		薑絲	.6		青蔥	.6		
	大骨	3		白蘿蔔去皮	10		黑木耳(朵)	2					盤裝豆腐	3盤		
							洗選蛋	3					大骨	3		
							筍絲	3								
				酸菜絲	3											
水 果									水 果	632PC						
營 養 分 析	熱量(cal)	716.11	熱量(cal)	677.29	熱量(cal)	706.29	熱量(cal)	772.45	熱量(cal)	688.13						
	粗蛋白(g)	34.05	粗蛋白(g)	30.27	粗蛋白(g)	21.02	粗蛋白(g)	29.25	粗蛋白(g)	25.39						
	粗脂肪(g)	29.33	粗脂肪(g)	20.97	粗脂肪(g)	31.62	粗脂肪(g)	20.39	粗脂肪(g)	33.17						
	碳水化合物	99.71	碳水化合物	112.33	碳水化合物	105.23	碳水化合物	140.02	碳水化合物	92.9						

營養師	午餐執行秘書	校長