

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11月03日(一) 用餐人數:632			103年11月04日(二) 用餐人數:632			103年11月05日(三) 用餐人數:632			103年11月06日(四) 用餐人數:632			103年11月07日(五) 用餐人數:632			
主食	白米(學)			小米		6	新竹米粉(糙米		5	白米(學)			
	白米飯			白米(學)			主 食 變 化			糙米飯			白米飯			
主菜	紅燒豆腐	盤裝豆腐	7盤	蔥爆肉絲	豬肉絲	42	炒米粉	新竹米粉(42	炸豬排	醬燒大排-	660片	糖醋雞丁	棒腿丁	48	
		洋蔥去皮	12		洋蔥去皮	20		豬肉絲	12		沙拉油-18L	2桶		馬鈴薯去皮	13	
		杏鮑菇	9		青蔥	.6		胡蘿蔔	5					洋蔥去皮	6	
		胡蘿蔔	6		胡蘿蔔	5		生香菇	6						彩色甜椒	2
		蒜仁	.5		蒜末	.6		高麗菜	27						蒜末	.6
					小磨坊黑胡	1包		青蔥	2.5							
								蒜末	.5							
副菜	原味蒸蛋	洗選蛋	38	冬瓜削皮	冬瓜削皮	55	蒸水煎包	熟水煎包(655個	螞蟻上樹	冬粉(3K)	9	焗汁花椰	冷凍青花菜	9	
		生香菇	6	培根絲	培根絲	6					胡蘿蔔	3	焗汁花椰	胡蘿蔔	5	
		蒜仁	.5	冬瓜	胡蘿蔔	3					高麗菜	20	焗汁花椰	黑木耳(朵)	3	
		PP紙	50片	黑木耳(朵)	黑木耳(朵)	3					黑木耳(朵)	3	焗汁粉	冷凍花椰菜	72	
				蒜末	蒜末	.6					絞肉	6		焗汁粉	4包	
											十全辣豆瓣	1桶				
青菜	高麗菜	高麗菜	63	芥藍菜	芥藍菜	63	油菜	油菜	63	小白菜	小白菜	63	青江菜	青江菜	63	
		蒜末	.6	蒜末	蒜末	.6		蒜末	.6		薑絲	.6		蒜末	.6	
		胡蘿蔔	2													
		黑木耳(朵)	2													
湯品	養生蔬菜湯	大白菜切片	26	酸菜絲	酸菜絲	6	翡翠羹湯	翡翠	12盒	芋頭排骨湯	芋頭去皮	20	紅豆麥片湯	紅豆	8	
		黑木耳(朵)	3	豬大骨	豬大骨	6		洗選蛋	6		龍骨丁	12		麥片	10	
		胡蘿蔔	2	薑絲	薑絲	.5		大骨	3		蒜仁	.6		貳砂糖(包)	40包	
		薑片	.5	白胡椒粉(白胡椒粉(1包		盤裝豆腐	4盤							
		大骨	6													
水果				鮮奶	福樂北海道	632罐				水果	水果	632PC				
營養分析	熱量(cal)	689.24		熱量(cal)	669.39		熱量(cal)	700.89		熱量(cal)	731.67		熱量(cal)	735		
	粗蛋白(g)	31.95		粗蛋白(g)	32		粗蛋白(g)	24.11		粗蛋白(g)	25.66		粗蛋白(g)	24.42		
	粗脂肪(g)	24.31		粗脂肪(g)	19.93		粗脂肪(g)	19.11		粗脂肪(g)	27.16		粗脂肪(g)	15.16		
	碳水化合物	106.28		碳水化合物	110.64		碳水化合物	131.48		碳水化合物	118.41		碳水化合物	147.67		

校 長	午餐執行秘書	營養師