

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12月22日(一) 用餐人數:631			103年12月23日(二) 用餐人數:631			103年12月24日(三) 用餐人數:631			103年12月25日(四) 用餐人數:631			103年12月26日(五) 用餐人數:631		
主食	白米(學)			地瓜去皮	9		白米(學)			糙米	5		燕麥粒	5	
	白米飯			白米(學)						糙米飯			燕麥飯		
主菜	五香豆干	60		紅燒獅子頭	660個		培根絲	18		喜相逢	裹粉柳葉魚	1340條	紅燒雞排	660片	
	蒜仁	.6		大白菜	20		胡蘿蔔	3			沙拉油-18L	2桶	蒜仁	.6	
	青蔥	.6		獅子頭	3		洋蔥去皮	10					薑片	.6	
	薑片	.6		黑木耳(朵)	5		高麗菜	24					滷包	10PC	
	胡蘿蔔	2		蒜仁	.6		青蔥	1							
	五香粉(母)	1包					玉米粒(15K)	10							
							蒜末	.6							
副菜	生腰果	3		洋蔥	6		白煮蛋	660個		海山豆腐	薄豆腐(4.5)	10盤	茄汁肉片	6	
	胡蘿蔔	6		豬柳	50		滷包	10PC			米血丁	9	西芹	40	
	馬鈴薯去皮	20		彩色甜椒	3		青蔥	.6			海帶結	10	蕃茄醬-可	2袋	
	玉米粒(15K)	30		蒜末	.6		薑片	.6			蒜末	.6	洋蔥去皮	20	
	青豆仁	5		黑胡椒粒	1包						豆皮結	5	蒜末	.6	
	蒜末	.6									工研海山醬	2桶			
青菜	炒青江菜	60		炒油菜	60		炒小白菜	60		炒大陸妹菜	63		炒高麗菜	63	
	蒜末	.6		油蒜末	.6		小蒜末	.6			蒜末	.6	蒜末	.6	
													胡蘿蔔去皮	2	
湯品	雙菇湯	20		青木瓜去皮	23		辣皮辣椒	8罐		白菜肉羹湯	生香菇	3	玉米濃湯	10	
	鮑魚菇	7.2		龍骨丁	12		棒腿丁	12			大白菜	20	洗選蛋	3	
	洗選蛋	.6		薑片	.6		雞湯	.6			豬柳	6	洋蔥去皮	6	
	生香菇	3					白蘿蔔去皮	20			洗選蛋	4	馬鈴薯去皮	10	
	薑絲	.6									芹菜去葉	.6	奶粉	2	
	洋蔥去皮	5									筍絲	5	火腿丁(台)	2	
											福華沙茶醬	1桶			
										黑木耳(朵)	2				
水果									水果	631PC					
營養分析	熱量(cal)	703.58		熱量(cal)	750.6		熱量(cal)	699.19		熱量(cal)	752.08		熱量(cal)	754.98	
	粗蛋白(g)	27.09		粗蛋白(g)	25.51		粗蛋白(g)	26.68		粗蛋白(g)	37.5		粗蛋白(g)	37.84	
	粗脂肪(g)	27.48		粗脂肪(g)	13.26		粗脂肪(g)	32.77		粗脂肪(g)	14.78		粗脂肪(g)	28.32	
	碳水化合物	109.06		碳水化合物	91.48		碳水化合物	96.15		碳水化合物	138.86		碳水化合物	106.57	

營養師	午餐執行秘書	校長