

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29日(一)		103年12月30日(二)		103年12月31日(三)			
	用餐人數:631		用餐人數:631		用餐人數:631			
主食	白米(學)		糙米		主食變化	白米(學)		
	白米飯		糙米	5				
主菜	海帶結	20	香酥肉魚	60/8	660尾	芋頭去皮	21	
	杏鮑菇	21	地瓜粉-西		10	絞肉	15	
	杏鮑菇	15	肉魚	沙拉油-18L	2桶	高麗菜	19	
	杏鮑菇	6				胡蘿蔔	5	
	薑片	.6				蝦皮	1	
						芹菜去葉	2	
						紅蔥頭末	1	
副菜	洗選蛋	40	毛豆	冷凍毛豆仁	12	鮮肉包	鮮肉包-65g	660個
	玉米粒(15K)	11	雞	馬鈴薯去皮	26			
	炒青蔥	.6	雞	雞清肉丁	6			
			雞	小豆干丁	12			
				蒜末	.6			
				胡蘿蔔	5			
青菜	高麗菜	63	菠菜	菠菜	65	大陸妹菜	大陸妹菜	63
	蒜末	.6	蒜末	蒜末	.6			.6
	胡蘿蔔	3						
湯品	切紫菜(絲)	1.2	玉米	白蘿蔔去皮	23			
	盤裝豆腐	3盤	玉米	玉米穗切段	7			
	青蔥	.6	蘿蔔	香菜	.6			
	豆腐湯		蘿蔔	大骨	3			
水果			鮮奶	福樂北海道	631罐			
營養分析	熱量(cal)	679.93	熱量(cal)	759.88	熱量(cal)	742.42		
	粗蛋白(g)	29.95	粗蛋白(g)	41.6	粗蛋白(g)	20.27		
	粗脂肪(g)	23.81	粗脂肪(g)	28.18	粗脂肪(g)	27.4		
	碳水化合物	107.08	碳水化合物	105.46	碳水化合物	124.57		

營養師	午餐執行秘書	校長