

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第6週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月30日 星期一	白米飯	鮑菇燒肉		蕃茄炒蛋		炒小白菜		刺瓜排骨湯	
		小肉丁 39Kg	雞蛋 30Kg	小白菜 45Kg	刺瓜-去皮 16Kg			糖類： 17.2 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 241大卡	
		杏鮑菇 12Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
		秀珍菇 6Kg	歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐		薑絲 0.6Kg				
		青蔥 1Kg	青蔥 1Kg						
		老薑片 0.6Kg							
餐數	541			小米 3Kg					
				五穀米 3Kg					
10月1日 星期二	五穀飯	三杯雞		蒲瓜炒菇		炒青江菜		酸辣湯	
		骨腿丁(CAS) 45Kg	蒲瓜-去皮 24Kg	青江菜 45Kg	竹筍去皮 5Kg			糖類： 8.3 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 225大卡	
		洋蔥去皮 9Kg	肉絲 12Kg	蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg				
		杏鮑菇 5Kg	秀珍菇 5Kg		金針菇 3Kg				
		老薑片 0.6Kg	木耳 2Kg		紅蘿蔔去皮 2Kg				
		九層塔 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg		木耳 1Kg				
					板豆腐(尺四) 1盤				
餐數	541								
10月2日 星期三	炒板條	客家炒板條		滷蛋		海芽蛋花湯			
		板條-切 80Kg	乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	滷蛋-個 541個		雞蛋 10Kg			糖類： 43.0 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 384大卡
		肉絲 21Kg	滷蛋(備品)-個 15個		大骨 6Kg				
		豆芽菜 20Kg	絞肉 6Kg		青蔥 0.6Kg				
		洋蔥去皮 8Kg	滷包-包 5個		乾海帶芽 0.3Kg				
		紅蘿蔔去皮 3Kg							
		韭菜 2Kg							
		青蔥 1Kg							
		冬蝦 0.6Kg							
餐數	541								
10月3日 星期四	小米飯	酥炸鮮魚		泡菜豆腐鍋		炒大陸妹		玉米排骨湯	
		烏魚-片 555片	大白菜 8Kg	大陸妹 45Kg	玉米穗小塊 16Kg			糖類： 16.2 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 266大卡	
		太白粉(kg) 5Kg	板豆腐(尺四) 8盤	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
		香辣椒鹽粉 1盒	韓式泡菜 4Kg		薑絲 0.6Kg				
			金針菇 2Kg						
			青蔥 1Kg						
餐數	541								
10月4日 星期五	白米飯	洋蔥燴肉片		咖哩洋芋		炒油菜		味噌豆腐湯	
		肉片 39Kg	洋芋去皮泡水 20Kg	油菜 45Kg	大骨 6Kg			糖類： 22.1 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 246大卡	
		洋蔥去皮 15Kg	瘦肉丁 15Kg	蒜仁 0.6Kg	味噌(3K) 2盒				
		三色丁 5Kg	洋蔥去皮 9Kg		板豆腐(尺四) 2盤				
		青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		乾海帶芽 0.6Kg				
		黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	咖哩粉(600g盒) 2盒		青蔥 0.3Kg				
			青豆仁 1Kg						
餐數	541								
10月5日 星期六	白米飯	鵝蛋肉燥		白菜滷		炒青花椰菜		冬瓜仙草	
		絞肉 39Kg	大白菜 40Kg	青花菜冷凍(CAS) 50Kg	冬瓜糖塊 15個			糖類： 33.0 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 253大卡	
		小小豆干丁 9Kg	瘦肉絲 15Kg	蒜仁 0.6Kg	仙草(5k) 5桶				
		鵝蛋 9Kg	木耳 3Kg						
		青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg						
			豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg						
			冬蝦 0.3Kg						
			蒜仁 0.3Kg						
餐數	541								