

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第7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						
10月7日 星期一	白米飯	沙茶肉片		彩頭羹		炒高麗菜		青菜豆腐湯		水果	醣類(g)	主食類	5.5
		瘦肉片 39Kg	白蘿蔔去皮 24Kg	高麗菜 45Kg	小白菜 8Kg	96	豆魚肉蛋類	2.8					
餐數 537		洋蔥去皮 9Kg	肉羹 12Kg	木耳 2Kg	大骨 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.7					
		高麗菜 8Kg	玉米粒 6Kg	蒜仁 0.6Kg	板豆腐(尺四) 2盤	21.4	油脂類		2.6				
		沙茶醬(3kg/罐) 2罐	紅蘿蔔去皮 3Kg		青蔥 1Kg	蛋白質(g)	水果類	33.3					
		青蔥 0.6Kg	芹菜 1Kg			709.8	奶類		熱量(大卡)				
				蕎麥 3Kg									
10月8日 星期二	蕎麥飯	蜜汁雞丁		黃瓜炒肉絲		炒空心菜		冬瓜排骨湯		水果	醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿丁(CAS) 45Kg	大黃瓜 20Kg	空心菜 45Kg	冬瓜-去皮去籽 16Kg	96	豆魚肉蛋類	2.8					
餐數 537		洋蔥去皮 10Kg	瘦肉絲 18Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.7					
		杏鮑菇 3Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.6Kg	20.9	油脂類		2.5				
		紅蘿蔔去皮 2Kg	玉米筍 3Kg			蛋白質(g)	水果類	33.3					
		蜜汁烤肉醬(3K) 2桶	紅蘿蔔去皮 2Kg			705.3	奶類		熱量(大卡)				
		青蔥 1Kg											
10月9日 星期三	美味刈包	玉米瘦肉粥		刈包		酸菜肉片				水果	醣類(g)	主食類	5.8
		絞肉 18Kg	刈包皮 555個	瘦肉片 30Kg		99	豆魚肉蛋類	2.7					
餐數 537		高麗菜 15Kg	糖粉 7Kg	酸菜絲(醃) 12Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4					
		玉米粒 12Kg	花生粉 5Kg	蒜碎 1.2Kg		20.6	油脂類		2.5				
		三色丁 5Kg				蛋白質(g)	水果類	32.9					
		秀珍菇 3Kg				713	奶類		熱量(大卡)				
		魚板絲(加) 3Kg											
		芹菜 2Kg											
月							醣類(g)	主食類	0	豆魚肉蛋類	0		
日							脂肪(g)	蔬菜類					
							0	油脂類	0	水果類	0		
							蛋白質(g)	奶類					
							0	熱量(大卡)	0		0		
月							醣類(g)	主食類	0	豆魚肉蛋類	0		
日							脂肪(g)	蔬菜類					
							0	油脂類	0	水果類	0		
							蛋白質(g)	奶類					
							0	熱量(大卡)	0		0		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：