

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第8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14日 星期一	白米飯	黑胡椒豬柳		青蔥菜脯蛋		炒油菜		日式味噌湯		水果	糖類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7
		豬柳 39Kg	雞蛋 30Kg	油菜 45Kg	白蘿蔔去皮 16Kg								
14日 星期一	白米飯	洋蔥去皮 12Kg		菜脯碎 8Kg		蒜仁 0.6Kg		大骨 6Kg		脂肪(g) 21.4	蔬菜類	2.7	
		洋芋去皮泡水 6Kg		青蔥 0.6Kg		味噌(3K) 2盒		青蔥 1Kg					
星期一	白米飯	黑胡椒醬(3kg/罐) 2罐						柴魚片(600g/包) 1包		蛋白質(g) 33.7	水果類	2.6	
		青蔥 1Kg											
餐數	537			小薏仁 3Kg		燕麥 3Kg				熱量(大卡) 723.4	奶類		
10月15日 星期二	薏仁飯	三杯雞		蕃茄豆腐		炒高麗菜		金針肉絲湯		糖類(g) 99.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.7	
		骨腿丁(CAS) 45Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg	高麗菜 45Kg	瘦肉絲 9Kg								
15日 星期二	薏仁飯	洋蔥去皮 9Kg		板豆腐(尺四) 8盤		紅蘿蔔去皮 2Kg		大骨 6Kg		脂肪(g) 20.3	蔬菜類	2.8	
		杏鮑菇 5Kg		青蔥 2Kg		蒜仁 0.6Kg		金針菇 5Kg					
星期二	薏仁飯	老薑片 0.6Kg		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐		紅蘿蔔去皮 2Kg		薑絲 0.6Kg		蛋白質(g) 32.4	水果類	2.5	
		九層塔 0.3Kg											
餐數	537									熱量(大卡) 710.3	奶類		
10月16日 星期三	紅麵線	麵線糊		香傳滷蛋		芋泥包		糖類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類	3	5.6		
		肉絲 27Kg	乾香菇小朵 0.3Kg	滷蛋-粒 555個	芋泥包(65g) 555個								
16日 星期三	紅麵線	紅麵線 15Kg		滷包-包 5個				脂肪(g) 22	蔬菜類	2.7			
		雞蛋 10Kg									油脂類	2.6	
星期三	紅麵線	金針菇 5Kg						蛋白質(g) 34.9	水果類	2.6			
		鮮筍絲 5Kg									奶類		
星期三	紅麵線	紅蘿蔔去皮 3Kg						熱量(大卡) 727.6					
		蒜泥 1.2Kg											
餐數	537	油蔥酥(600g) 1包											
10月17日 星期四	燕麥飯	酥炸旗魚排		開陽白菜		炒大陸妹		青木瓜排骨湯		糖類(g) 95.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.5	
		裹粉旗魚排(60-CAS) 555個	大白菜去心 35Kg	大陸妹 45Kg	青木瓜-去皮去籽 16Kg								
17日 星期四	燕麥飯	肉絲 6Kg		木耳 3Kg		蒜仁 0.6Kg		排骨丁(肉多) 6Kg		脂肪(g) 22.4	蔬菜類	2.8	
		木耳 3Kg		紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.6Kg		油脂類					
星期四	燕麥飯	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg		青蔥 1Kg							蛋白質(g) 33.2	水果類	2.8
		蝦米 1Kg						奶類					
餐數	537										熱量(大卡) 716.4		
10月18日 星期五	白米飯	京醬肉片		蒲瓜鮮燴		炒青江菜		玉米穗排骨湯		糖類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7	
		瘦肉片 39Kg	蒲瓜-去皮 30Kg	青江菜 45Kg	玉米穗小塊 16Kg								
18日 星期五	白米飯	洋蔥去皮 9Kg		肉絲 6Kg		蒜仁 0.6Kg		排骨丁(肉多) 6Kg		脂肪(g) 20.3	蔬菜類	2.7	
		高麗菜去心 8Kg		秀珍菇 5Kg		薑絲 0.6Kg		油脂類					
星期五	白米飯	甜麵醬-大 2罐		玉米筍 3Kg							蛋白質(g) 32.3	水果類	2.5
		青蔥 1Kg		紅蘿蔔去皮 2Kg				奶類					
餐數	537										熱量(大卡) 707.9		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：