

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯	咕咾油腐肉丁		日式蒸蛋		炒蚵白菜		冬瓜排骨湯		糖類(g) 96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	主食類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.5
		小肉丁 39Kg	雞蛋 33Kg	蚵白菜 45Kg	冬瓜-去皮去籽 16Kg							
餐數 537		杏鮑菇 6Kg	三色丁 10Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	薑絲 0.6Kg						
		油腐丁(加) 6Kg	油蔥酥(600g) 2包									
		洋蔥去皮 6Kg										
		青蔥 1Kg										
				小米 3Kg								
				紫米 3Kg								
10月22日 星期二	小米飯	香滷雞排		麻婆豆腐		炒高麗菜		南瓜濃湯		糖類(g) 97 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 34.1 熱量(大卡) 724.2	主食類 2.9 蔬菜類 2.6 油脂類 2.7 水果類 奶類	5.6
		雞排(TS5-封口) 555份	絞肉 9Kg	高麗菜 45Kg	南瓜-去籽 10Kg							
餐數 537		滷包-包 5個	三色丁 8Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	玉米濃湯粉(1K) 5包	雞蛋 5Kg						
		青蔥 1Kg	板豆腐(尺四) 7盤	蒜仁 0.6Kg	雞粒 3Kg	洋蔥去皮 3Kg						
			辣豆瓣醬(3K) 1桶									
			青蔥 0.6Kg									
10月23日 星期三	燴飯	豬肉燴飯		滷花枝丸		蘿蔔丸片湯		糖類(g) 96.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 711.8	主食類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.6		
		瘦肉片 39Kg	花枝丸-粒(加) 1110粒	白蘿蔔去皮 10Kg								
餐數 537		高麗菜 15Kg	滷包-包 5個		貢丸-切片(加) 6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg						
		洋蔥去皮 12Kg			薑絲 0.6Kg							
		三色丁 6Kg										
		鮑魚菇 5Kg										
		黑胡椒醬(3kg/罐) 2罐										
10月24日 星期四	紫米飯	樹子蒸魚		紅燒洋芋		炒空心菜		味噌豆腐湯		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	主食類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類	5.7
		水鯊片-CAS 555片	洋芋去皮泡水 25Kg	空心菜 45Kg	大骨 6Kg							
餐數 537		青蔥 1Kg	絞肉 9Kg	蒜仁 0.6Kg	板豆腐(尺四) 3盤	味噌(3K) 2盒						
		樹子(3K/罐) 1罐	洋蔥去皮 6Kg		青蔥 1Kg	柴魚片(600g/包) 1包						
		薑絲 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 6Kg									
			青蔥 1Kg									
10月25日 星期五	白米飯	鵝蛋肉燥		黃瓜什錦		炒油菜		紅豆圓圓		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	主食類 2.7 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類	5.7
		絞肉 39Kg	大黃瓜去皮去籽 32Kg	油菜 45Kg	二砂(1kg/20包/箱) 20包							
餐數 537		鵝蛋 12Kg	肉絲 6Kg	蒜仁 0.6Kg	紅豆 9Kg	冷凍地瓜圓 6Kg						
		洋蔥去皮 6Kg	金針菇 5Kg		冷凍芋圓 6Kg							
		青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg									
			豆皮(1.8K/袋) 1Kg									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：