

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 110學年度第二學期食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月14日 星期一	白米飯	<b>鮑菇燒肉</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>刺瓜排骨湯</b>		醣類： 16.1 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 233大卡
		豬前腿肉(肉丁) 32Kg 杏鮑菇頭(kg) 12Kg 小豆干(1/4)非基改 9Kg 青蔥 1Kg 老薑片 0.6Kg	雞蛋 30Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐 青蔥 1Kg	小白菜 38Kg 小米 3Kg 五穀米 3Kg 大蒜仁 0.3Kg	刺瓜-去皮 16Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		
餐數	552+20個						
2月15日 星期二	五穀飯	<b>三杯雞</b>	<b>洋蔥炒甜不辣</b>	<b>炒有機奶油白菜</b>	<b>元宵湯圓</b>		醣類： 34.2 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 318大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 42Kg 豬血糕丁(CAS) 9Kg 老薑片 0.6Kg 九層塔 0.3Kg	洋蔥去皮 20Kg 天婦羅(甜不辣白片切) 15Kg 西洋芹菜 4Kg 木耳 3Kg	有機奶油白菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	小湯圓(1斤/包-桂冠) 10包 小白菜切段 8.5Kg 米粉 8Kg 豬後腿肉(肉絲) 5Kg 油蔥酥(600g) 1包 芹菜去葉 0.6Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg		
餐數	552+20個						
2月16日 星期三	炒板條	<b>客家炒板條</b>	<b>魯福州丸</b>	<b>炒豆芽菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		醣類： 45.8 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 354大卡
		板條-切 80Kg 豬後腿肉(肉絲) 12Kg 洋蔥去皮 8Kg 韭菜 2Kg 青蔥 1Kg 蝦米(冬蝦) 0.6Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	福州丸(CAS) 552個 福州丸-粒-備品 20個 小磨坊滷包(小包)-菜金 4包	綠豆芽(豆芽菜) 18Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg	雞蛋 10Kg 豬骨(大骨) 5Kg 青蔥 0.6Kg 乾裙帶菜 0.3Kg		
餐數	552+20個						
2月17日 星期四	小米飯	<b>酥炸鮮魚</b>	<b>泡菜豆腐鍋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>玉米排骨湯</b>		醣類： 16.1 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 14.0 g 熱量： 194大卡
		鯊魚(切片Q) 552+20片 太白粉(kg) 5Kg 香辣椒鹽粉 1盒	包心白菜(去心) 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 8盤 韓式泡菜 4Kg 金針菇 2Kg 青蔥 1Kg	青江菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	甜玉米塊(cas) 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 5Kg		
餐數	552+20個						
2月18日 星期五	白米飯	<b>洋蔥燴肉片</b>	<b>咖哩洋芋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 22.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 231大卡
		豬里肌肉(肉片) 33Kg 洋蔥去皮 15Kg 三色豆(CAS) 5Kg 小磨坊黑胡椒醬(大) 1罐 青蔥 0.5Kg	馬鈴薯(去皮) 20Kg 洋蔥去皮 12Kg 豬後腿肉(瘦肉丁) 12Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 冷凍豌豆仁 1Kg	油菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	豬骨(大骨) 5Kg 味噌(3K) 2盒 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 青蔥 0.3Kg		
餐數	552+20個						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：