

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第3週食譜設計

材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
							糖類(g)	主食類	
2月21日 星期一	白米飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	綠豆薏仁湯		86	豆魚肉蛋類	5
		豬里肌肉(肉片) 34Kg	雞蛋 30Kg	青江菜 38Kg	二砂(20包/箱) 15包		3		
		洋蔥去皮 8Kg	胡蘿蔔絲 10Kg	小米 3Kg	綠豆(國產.) 12Kg		2.2		
		馬鈴薯(去皮) 6Kg	冷凍豌豆仁 4Kg	小麥 3Kg	QQ 3Kg		3		
		青椒 2Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	小薏仁 3Kg		0		
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐					0		
餐數		青蔥 0.6Kg				33.2	奶類		
535						692.8			
2月22日 星期二	小米飯	蜜汁雞丁	塔香海茸	炒有機日本茼蒿	筍絲金針湯		82.5	豆魚肉蛋類	5
		骨髓(骨髓丁CAS) 36Kg	海帶茸(切段) 25Kg	有機日本茼蒿 38Kg	金針菇 10Kg		3.2		
		洋蔥去皮 8Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(醃) 3Kg		1.5		
		麵腸(切片) 3Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		2.5		
		甜椒(紅皮) 2Kg	九層塔 0.6Kg		胡蘿蔔絲 2Kg		0		
		蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	薑絲 0.3Kg		薑絲 0.3Kg		0		
餐數		青蔥 0.6Kg				33.9	奶類		
535		熟白芝麻 0.2Kg				664.5			
2月23日 星期三	白油麵	義大利麵醬	魯黃金福袋	炒高麗菜	玉米濃湯		88	豆魚肉蛋類	5
		白油麵 80Kg	黃金豆腐堡 580個	甘藍(剖半) 15Kg	冷凍玉米粒(CAS) 5Kg		3.3		
		三色丁 15Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包		洋蔥去皮 5Kg		2.6		
		洋蔥去皮 15Kg			馬鈴薯(去皮) 5Kg		2.5		
		豬絞肉(絞肉) 14Kg			雞蛋 5Kg		0		
		蕃茄去蒂頭 10Kg			玉米濃湯粉(1K) 2包		0		
餐數		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐				35.7	奶類		
535		蘑菇醬(大) 1Kg				696.4			
2月24日 星期四	小麥飯	香酥蝦排	咖哩洋芋	炒油菜	淡水魚丸湯		85	豆魚肉蛋類	5
		蝦排CAS源) 580個	馬鈴薯(去皮) 20Kg	油菜 38Kg	冬瓜-去皮去籽 12Kg		3.2		
			洋蔥去皮 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg		2		
			胡蘿蔔去皮 6Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		2.8		
			豬後腿肉(肉丁) 6Kg		薑絲 0.3Kg		0		
			冷凍豌豆仁 3Kg				0		
餐數		咖哩粉(600g盒) 1盒				34.4	奶類		
535						690			
2月25日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	彩頭魷魚羹	炒菠菜	山藥排骨湯		85	豆魚肉蛋類	5
		豬絞肉(絞肉) 33Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	菠菜 38Kg	山藥-中丁 15Kg		2.8		
		洋蔥去皮 7Kg	冷凍玉米粒(CAS) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		2		
		小小豆干丁 4Kg	魷魚羹(國產) 6Kg		薑絲 0.3Kg		3		
		生香菇 2Kg	肉羹(慶豐) 3Kg				0		
		碎瓜 2Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg				0		
餐數		青蔥 0.6Kg	木耳 2Kg			31.6	奶類		
535			芹菜 0.6Kg			677			

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：