

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小附幼 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		糖類(g)	5	
		豬里肌肉(肉片) 34Kg	雞蛋 30Kg	青江菜 38Kg	二砂(20包/箱) 15包	86	豆魚肉蛋類	3	
		洋蔥去皮 8Kg	胡蘿蔔絲 10Kg	小米 3Kg	綠豆(國產.) 12Kg	脂肪(g)	2.2	蔬菜類	
		馬鈴薯(去皮) 6Kg	冷凍豌豆仁 4Kg	小麥 3Kg	QQ 3Kg	24	油脂類	3	
		青椒 2Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	小薏仁 3Kg	蛋白質(g)	0	水果類	
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐				33.2	奶類	0	
青蔥 0.6Kg				熱量(大卡)	692.8				
餐數	535								
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		糖類(g)	5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 36Kg	海帶茸(切段) 25Kg	有機日本茼蒿 38Kg	金針菇 10Kg	82.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		洋蔥去皮 8Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(醃) 3Kg	脂肪(g)	1.5	蔬菜類	
		麵腸(切片) 3Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	22.1	油脂類	2.5	
		甜椒(紅皮) 2Kg	九層塔 0.6Kg		胡蘿蔔絲 2Kg	蛋白質(g)	0	水果類	
		蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	薑絲 0.3Kg		薑絲 0.3Kg	33.9	奶類	0	
青蔥 0.6Kg				熱量(大卡)	664.5				
餐數	535								
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		糖類(g)	5	
		白油麵 80Kg	黃金豆腐堡 580個	甘藍(剖半) 15Kg	冷凍玉米粒(CAS) 5Kg	88	豆魚肉蛋類	3.3	
		三色丁 15Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包		洋蔥去皮 5Kg	脂肪(g)	2.6	蔬菜類	
		洋蔥去皮 15Kg			馬鈴薯(去皮) 5Kg	22.4	油脂類	2.5	
		豬絞肉(絞肉) 14Kg			雞蛋 5Kg	蛋白質(g)	0	水果類	
		蕃茄去蒂頭 10Kg			玉米濃湯粉(1K) 2包	35.7	奶類	0	
歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐				熱量(大卡)	696.4				
餐數	535								
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		糖類(g)	5	
		蝦排CAS源) 580個	馬鈴薯(去皮) 20Kg	油菜 38Kg	冬瓜-去皮去籽 12Kg	85	豆魚肉蛋類	3.2	
			洋蔥去皮 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg	脂肪(g)	2	蔬菜類	
			胡蘿蔔去皮 6Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	23.6	油脂類	2.8	
			豬後腿肉(肉丁) 6Kg		薑絲 0.3Kg	蛋白質(g)	0	水果類	
			冷凍豌豆仁 3Kg			34.4	奶類	0	
	咖哩粉(600g盒) 1盒			熱量(大卡)	690				
餐數	535								
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		糖類(g)	5	
		豬絞肉(絞肉) 33Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	菠菜 38Kg	山藥-中丁 15Kg	85	豆魚肉蛋類	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	脂肪(g)	2	蔬菜類	
		小小豆干丁 4Kg	魷魚羹(國產) 6Kg		薑絲 0.3Kg	23.4	油脂類	3	
		生香菇 2Kg	肉羹(慶豐) 3Kg			蛋白質(g)	0	水果類	
		碎瓜 2Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg			31.6	奶類	0	
青蔥 0.6Kg	木耳 2Kg			熱量(大卡)	677				
餐數	535								

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：