

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼稚園110學年度第二學期第4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		
月	日								
3月1日	蕎麥飯	照燒雞丁	泡菜豆腐鍋	炒青江菜	玉米排骨湯		糖類(g)	主食類	5.5
星期二		骨腿(骨腿丁CAS) 36Kg 洋蔥去皮 12Kg 照燒醬-2400ml/罐 1罐 老薑片 0.3Kg 熟白芝麻 0.2Kg	包心白菜(剖半) 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 8盤 金針菇 3Kg 韓式泡菜 3Kg 青蔥 0.3Kg	青江菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	甜玉米塊(cas) 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 薑絲 0.3Kg		91	豆魚肉蛋類	3
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	1.7
							21.5	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							33.7	奶類	0
							熱量(大卡)		692.3
3月2日	白米飯	廣東粥	校園滷味	炒高麗菜	奶黃包		糖類(g)	主食類	6
星期三		甘藍(剖半) 20Kg 豬絞肉(絞肉) 12Kg 冷凍玉米粒(CAS) 10Kg 雞蛋 5Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 3Kg	白蘿蔔去皮 20Kg 小干切四丁-滷味用 6Kg 小虱目魚丸(Q) 6Kg 海帶結 6Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 2包 青蔥 0.6Kg	甘藍(剖半) 15Kg 小蔥仁 3Kg	南山奶黃包(65g) 550個		97.5	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	1.5
							19.4	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							29.6	奶類	0
							熱量(大卡)		683
3月3日	薏仁飯	酥炸魚排	蕃茄炒蛋	炒有機皺葉白菜	榨菜肉絲湯		糖類(g)	主食類	5
星期四		安鑫魚排(Q) 550片	雞蛋 30Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥 0.6Kg	有機皺葉白菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	豬後腿肉(肉絲) 6Kg 榨菜絲 5Kg 冬粉-小捆 4Kg 油蔥酥(600g) 2包		83.7	豆魚肉蛋類	3
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	1.74
							24	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.74	奶類	0
							熱量(大卡)		681.76
3月4日	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒油菜	冬瓜排骨湯		糖類(g)	主食類	7
星期五		豬絞肉(絞肉) 39Kg 蕃茄去蒂頭 10Kg 洋蔥去皮 5Kg 九層塔 0.4Kg 青蔥 0.3Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 肉羹(慶豐) 9Kg 冷凍玉米粒(CAS) 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 0.6Kg	油菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜-去皮去籽 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		111.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	1.3
							17.5	油脂類	2
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.8	奶類	0
							熱量(大卡)		734.7

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：