

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第5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		
							醣類(g)	主食類	
3月7日 星期一	白米飯	糖醋雞丁	塔香百頁	炒青江菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 36Kg	百頁豆腐(12丁) 35Kg	青江菜 38Kg	豬骨(大骨) 6Kg		93.5	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥去皮 8Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	燕麥 3Kg	味噌(3K) 2盒		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		甜椒(紅皮) 3Kg	杏鮑菇頭(kg) 3Kg	糙米 3Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		24	油脂類	3
		甜椒(黃皮) 3Kg	九層塔 0.3Kg	大蒜仁 0.3Kg	青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	青蔥 0.3Kg		乾裙帶菜 0.3Kg		34.2	奶類	0		
餐數	535					熱量(大卡)		726.8	
3月8日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒甜不辣	炒花椰菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(瘦肉丁) 39Kg	洋蔥去皮 18Kg	冷凍青花菜(履歷) 40Kg	蕃茄去蒂頭 10Kg		90	豆魚肉蛋類	3.2
		馬鈴薯(去皮) 10Kg	天婦羅(甜不辣白片切) 12Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg	豬骨(大骨) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔去皮 5Kg	木耳 3Kg	大蒜仁 0.3Kg	雞蛋 5Kg		22.1	油脂類	2.5
		青蔥 0.3Kg	西洋芹菜 3Kg		青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔去皮 3Kg			34.9	奶類			
餐數	535					熱量(大卡)		698.5	
3月9日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	搖搖薯條	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 80Kg	薯條細 30Kg	甘藍(剖半) 18Kg	冷凍玉米粒(CAS) 5Kg		95.5	豆魚肉蛋類	3.3
		洋蔥去皮 15Kg		青蔥 0.6Kg	洋蔥去皮 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		豬後腿肉(肉絲) 12Kg			馬鈴薯(去皮) 5Kg		22.4	油脂類	2.5
		三色豆(CAS) 10Kg			雞蛋 5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
黑胡椒醬(2.7K) 2罐			玉米濃湯粉(1K) 2包		36.7	奶類	0		
餐數	535					熱量(大卡)		730.4	
3月10日 星期四	糙米飯	豆酥蒸魚	螞蟻上樹	炒菠菜	冬瓜丸片湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切片Q) 560片	甘藍(剖半) 18Kg	菠菜 38Kg	冬瓜-去皮去籽 9Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		豆酥 1包	豬絞肉(絞肉) 12Kg	大蒜仁 0.3Kg	貢丸片(台灣) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		青蔥 0.3Kg	冬粉-小捆 6Kg		豬骨(大骨) 3Kg		23.6	油脂類	2.8
		薑絲 0.3Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
	胡蘿蔔去皮 3Kg				35.4	奶類	0		
餐數	535					熱量(大卡)		724	
3月11日 星期五	白米飯	沙茶豬柳	香菇豆腐	炒油菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(豬柳) 39Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 8盤	油菜 38Kg	玉米穗塊 8Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		洋蔥去皮 9Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	大蒜仁 0.3Kg	白蘿蔔去皮 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		秀珍菇 3Kg	杏鮑菇頭(kg) 3Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		23.4	油脂類	3
		青椒 3Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
沙茶醬(3kg/罐) 1罐	青蔥 0.3Kg				32.6	奶類	0		
餐數	535					熱量(大卡)		711	

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：