

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第10週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月28日 星期一	白米飯	香滷雞翅	木須炒蛋	炒青江菜	海芽味噌湯		醣類： 16.5 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 309大卡
		三節翅W7 555支 滷包-包 5個 青蔥 1Kg	雞蛋 33Kg 木耳絲 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	青江菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg 小薏仁 3Kg 胚芽米 3Kg	大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四) 2盤 青蔥 1Kg 乾海帶芽 0.3Kg		
10月29日 星期二	薏仁飯	蜜汁雞丁	絲瓜鮮燴	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類： 24.0 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 268大卡
		骨腿丁(CAS) 45Kg 洋蔥去皮 9Kg 杏鮑菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 2桶 青蔥 1Kg	絲瓜去皮 35Kg 金針菇 10Kg 白麵線 6Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 青蔥 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg	高麗菜 45Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.6Kg	洋芋去皮泡水 6Kg 玉米粒 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 雞蛋 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 2包		
10月30日 星期三	肉羹飯	什錦肉羹	油腐肉燥	金絲卷			醣類： 36.8 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 468大卡
		大白菜 36Kg 蝦米 1Kg 手工肉羹 30Kg 脆筍絲(kg) 5Kg 雞蛋 5Kg 金針菇 3Kg 紅蘿蔔 3Kg 沙茶醬(3kg/罐) 2罐 柴魚片(600g/包) 1包	三角油豆腐大-個 555個 絞肉 6Kg 老薑片 0.3Kg	迷你金絲卷-40g 555個			
10月31日 星期四	胚芽飯	酥炸柳葉魚	咖哩豆腐	炒白花椰菜	金針肉絲湯		醣類： 13.4 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 238大卡
		柳葉魚 1110條	絞肉 12Kg 板豆腐(尺四) 7盤 三色丁 6Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 1Kg 蒜仁 0.6Kg	白花菜冷凍(CAS) 48Kg 蒜仁 0.6Kg 枸杞 0.3Kg	瘦肉絲 9Kg 大骨 6Kg 金針菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 薑絲 0.6Kg		
11月1日 星期五	白米飯	沙茶燒肉	螞蟻上樹	炒油菜	青菜蛋花湯		醣類： 21.3 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 269大卡
		瘦肉片 39Kg 洋蔥去皮 9Kg 高麗菜去心 8Kg 沙茶醬(3kg/罐) 2罐 青蔥 1Kg	高麗菜去心 20Kg 絞肉 9Kg 冬粉-小捆 6Kg 木耳 5Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 1Kg	油菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	小白菜 10Kg 雞蛋 8Kg 大骨 6Kg 青蔥 1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：