

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第6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		
3月14日 星期一	白米飯	東坡扣肉	日式蒸蛋	炒油菜	玉米排骨湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		豬後腿肉(肉丁) 36Kg 乾筍乾 12Kg 梅乾菜絲(加) 3Kg 青蔥 0.6Kg 老薑片 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	雞蛋 30Kg 蒸蛋紙-張 15張 三色豆(CAS) 10Kg 油蔥酥(600g) 1包	油菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	玉米穗塊 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		92.5 脂肪(g) 2 20.9 蛋白質(g) 0 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	535									
3月15日 星期二	小麥飯	照燒雞丁	麻婆豆腐	炒有機苜蓿白菜	山藥排骨湯		糖類(g)	主食類	6	
		骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg 洋蔥去皮 6Kg 青椒 3Kg 甜椒(黃皮) 3Kg 照燒醬-2400ml/罐 1罐 老薑片 0.3Kg 熟白芝麻 0.2Kg	三色豆(CAS) 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 7盤 豬絞肉(絞肉) 6Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥 0.6Kg	有機苜蓿白菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	山藥-中丁 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		97.5 脂肪(g) 1.5 20.9 蛋白質(g) 0 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	535									
3月16日 星期三	白米飯	麻油雞炊飯	沖繩黑糖捲	炒高麗菜	結頭貢丸湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg 豬血糕丁(CAS) 12Kg 生香菇 2Kg 鴻喜菇 2Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg 青蔥 0.6Kg 枸杞 0.3Kg	黑糖捲(大家) 550個	甘藍(剖半) 20Kg	球莖甘藍(結頭菜去皮) 10Kg 小貢丸(慶豐) 6Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 芹菜去葉 0.6Kg		90 脂肪(g) 1.5 20.6 蛋白質(g) 0 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	535									
3月17日 星期四	十穀飯	香酥魚排	咖哩洋芋	炒青江菜	酸辣湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		全國虱目魚排(Q60g) 550片	馬鈴薯(去皮) 20Kg 洋蔥去皮 10Kg 胡蘿蔔去皮 6Kg 豬後腿肉(肉丁) 6Kg 冷凍青豆仁 3Kg 咖哩粉(600g盒) 1盒	青江菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜絲(醃) 5Kg 雞蛋 5Kg 金針菇 3Kg 脆筍絲(醃) 3Kg 豬血 3Kg 木耳 2Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 胡蘿蔔去皮 1Kg		92.5 脂肪(g) 2 23.6 蛋白質(g) 0 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0		
餐數	535									
3月18日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒菠菜	翡翠吻魚湯		糖類(g)	主食類	6	
		豬絞肉(絞肉) 36Kg 蕃茄去蒂頭 12Kg 洋蔥去皮 6Kg 九層塔 0.6Kg 青蔥 0.3Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 肉羹(慶豐) 9Kg 玉米粒(Q) 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 0.6Kg	菠菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋 8Kg 冷凍翡翠(300g) 5盒 金針菇 5Kg 吻仔魚 2Kg 青蔥 0.3Kg		100 脂肪(g) 2 19.5 蛋白質(g) 0 31.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0		
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：