

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第7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21日 星期一	白米飯	梅乾豬腳	蕃茄炒蛋	炒青花菜	蘿蔔貢丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(肉丁) 21Kg	雞蛋 30Kg	冷凍青花菜(履歷) 43Kg	白蘿蔔中丁 10Kg		93.5	豆魚肉蛋類	3
		豬腳(豬腳丁) 15Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg	胚芽米 3Kg	貢丸片(台灣) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		乾筍乾 8Kg	歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐	胡蘿蔔去皮 3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		24	油脂類	3
		梅乾菜絲(加) 8Kg	青蔥 1Kg	蕎麥 3Kg	芹菜珠 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	535	胡蘿蔔去皮 6Kg		大蒜(蒜末) 0.6Kg		34.2	奶類	0	
		老薑片 0.6Kg				726.8			
3月22日 星期二	蕎麥飯	香滷雞翅	白菜滷	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		雞翅w6(CAS) 550支	包心白菜(去心) 40Kg	青江菜 38Kg	脆筍絲(kg) 5Kg		90	豆魚肉蛋類	3.2
		小磨坊滷包(小包)-菜金 2包	金針菇 5Kg	大蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		老薑片 1Kg	木耳 3Kg		金針菇 3Kg		22.1	油脂類	2.5
			胡蘿蔔去皮 3Kg		豬血 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	535	非基改豆皮 1Kg		胡蘿蔔絲 2Kg		34.9	奶類		
		蝦皮-中 0.2Kg		木耳絲 1Kg		698.5			
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg		傳統豆腐(尺四)-盤 1盤					
3月23日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	鮮肉包	炒豆芽菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		米粉 30Kg	小鮮肉包(桂冠) 550個	綠豆芽(豆芽菜) 12Kg	玉米粒(Q) 10Kg		95.5	豆魚肉蛋類	3.3
		豬後腿肉(肉絲) 24Kg		胡蘿蔔去皮 3Kg	雞蛋 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		南瓜-去籽 15Kg			豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		22.4	油脂類	2.5
		綠豆芽(豆芽菜) 9Kg			青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	535	木耳絲 3Kg				36.7	奶類	0	
		胡蘿蔔去皮 3Kg				730.4			
		油蔥酥(600g) 1包							
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg							
3月24日 星期四	胚芽飯	清蒸魚片	麻婆豆腐	炒高麗菜	刺瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杜氏鱒(油甘魚片CAS) 550片	三色豆(CAS) 8Kg	甘藍(高麗菜) 38Kg	胡瓜 25Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		大蒜(蒜末) 1Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 7盤	胡蘿蔔去皮 2Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		青蔥 1Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	木耳 1Kg	芹菜去葉 1Kg		23.6	油脂類	2.8
		薑絲 1Kg	辣豆瓣醬(3K) 1桶	大蒜仁 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
餐數	535	青蔥 0.6Kg				35.4	奶類	0	
						724			
3月25日 星期五	白米飯	胡椒豬柳	塔香海茸	炒大白菜	芋頭西米露		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(豬柳) 33Kg	海帶茸(切段) 36Kg	包心白菜(剖半) 43Kg	二砂(1kg) 15包		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		洋蔥去皮 10Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg	冷凍芋頭小丁 12Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		馬鈴薯(去皮) 5Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg	大蒜仁 0.6Kg	西米露 10Kg		23.4	油脂類	3
		青蔥 1Kg	九層塔 0.3Kg	非基改豆皮 0.6Kg	奶精 1.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	535	黑胡椒醬(大) 1罐		蝦米 0.3Kg		32.6	奶類	0	
		蘑菇醬(2.7kg) 1罐				711			
		紅辣椒 0.1Kg							

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：