

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第8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28日 星期一	白米飯	家常燉肉	鮪魚聰明蛋	炒青花椰菜	結頭排骨湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		豬後腿肉(肉丁) 36Kg	雞蛋 30Kg	冷凍青花菜(履歷) 45Kg	球莖甘藍(結頭菜去皮) 15Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		四角油豆腐丁 10Kg	洋蔥去皮 8Kg	糙米 3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		海帶結 6Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg	蕎麥 3Kg	薑絲 0.3Kg		20.9		油脂類	2.5
		老薑片 0.3Kg	鮪魚罐(大) 1罐	大蒜(蒜末) 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.3Kg	青蔥 0.3Kg	枸杞 0.1Kg			32.6	奶類	0	
餐數	535						熱量(大卡)		688.5	
3月29日 星期二	糙米飯	梅香雞丁	紅燒豆腐	炒小白菜	金茸三絲湯		糖類(g)	主食類	6	
		骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 6盤	小白菜 38Kg	豬後腿肉(肉絲) 6Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		甘藍(剖半) 10Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	薑絲 0.3Kg	金針菇 5Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		紫蘇梅-3kg/桶 1桶	洋蔥去皮 3Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		20.9		油脂類	2.5
		大蒜(蒜末) 0.3Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg		木耳 2Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.3Kg	毛豆仁 2Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg			33.1	奶類		
		青蔥 0.3Kg	青蔥 0.6Kg	薑絲 0.3Kg			熱量(大卡)		710.5	
餐數	535									
3月30日 星期三	烏龍麵	咖哩炒烏龍	鹹酥雙寶	炒高麗菜	玉米蛋花湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		烏龍麵 80Kg 青蔥 0.6Kg	薯條細 18Kg	甘藍(高麗菜) 10Kg	玉米粒(Q) 10Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7	
		豬後腿肉(肉絲) 24Kg	天婦羅(甜不辣白片切) 15Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg	雞蛋 6Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洋蔥去皮 10Kg	百頁豆腐-小丁 12Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		20.6		油脂類	2.5
		金針菇 5Kg	杏鮑菇頭切塊 9Kg		青蔥 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		木耳 3Kg	香辣椒鹽粉 1盒				31.4	奶類	0	
		甜椒(黃皮) 3Kg	九層塔 0.3Kg				熱量(大卡)		671	
餐數	535									
3月31日 星期四	蕎麥飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒有機皺葉白菜	酸菜豬血湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切丁Q) 36Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜-去皮去籽 28Kg	有機皺葉白菜 38Kg	豬血 12Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		豬大里肌(瘦肉片) 9Kg	魚羹(Q) 9Kg	木耳絲 1Kg	酸菜絲(醃) 3Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		乾魷魚切絲(泡水) 6Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	油蔥酥(600g) 1包		23.6		油脂類	2.8
		西洋芹菜 3Kg	生香菇 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	韭菜 1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		甜椒(紅皮) 3Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg	薑絲 0.3Kg			35.4	奶類	0	
		甜椒(黃皮) 3Kg	老薑片 0.3Kg				熱量(大卡)		724	
餐數	535									
4月1日 星期五	白米飯	胡椒肉片	三杯杏鮑菇	炒青江菜	綠豆珍珠		糖類(g)	主食類	6	
		豬里肌肉(肉片) 30Kg	豬血糕丁 15Kg 老薑片 0.3Kg	青江菜 38Kg	二砂(1kg) 10包		100	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 10Kg	百頁豆腐-24丁 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 10Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		三色豆(CAS) 6Kg	杏鮑菇頭(kg) 6Kg		粉圓(珍珠) 9Kg		19.5		油脂類	2.4
		黑胡椒醬-大 1桶	洋蔥粗絲 6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.6Kg	麵腸(切片) 6Kg				31.5	奶類	0	
			甜椒(紅皮) 2Kg				熱量(大卡)		701.5	
			甜椒(黃皮) 2Kg							
餐數	535		九層塔 0.6Kg							

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：