

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第11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	
11 月 4 日 星期 一	白 米 飯	三杯肉丁	白菜滷	炒油菜	酸辣湯		醣類： 16.0 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 232大卡	
		瘦肉丁 39Kg	大白菜去心 32Kg	油菜 45Kg	竹筍去皮 5Kg			
		鵝蛋 12Kg	雞蛋 8Kg	蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg			
		洋蔥去皮 6Kg	瘦肉絲 6Kg		金針菇 3Kg			
		老薑片 0.6Kg	金針菇 5Kg		豬血 3Kg			
		青蔥 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg		紅蘿蔔去皮 2Kg			
餐數 537		九層塔 0.6Kg	木耳絲 1Kg	小米 3Kg	木耳 1Kg			
			豆皮(1.8K/袋) 1Kg	五穀米 3Kg	板豆腐(尺四) 1盤			
11 月 5 日 星期 二	五 穀 飯	冬瓜燒雞	玉米炒蛋	炒小白菜	海芽菇湯		醣類： 6.7 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 239大卡	
		骨腿丁(CAS) 45Kg	雞蛋 33Kg	小白菜 45Kg	大骨 6Kg			
		冬瓜-去皮 12Kg	玉米粒 9Kg	蒜仁 0.6Kg	金針菇 5Kg			
		鮑魚菇 3Kg	青蔥 1Kg		青蔥 1Kg			
		青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg		乾海帶芽 0.5Kg			
		老薑片 0.6Kg						
餐數 537								
	11 月 6 日 星期 三	炒 麵	沙茶肉絲炒麵	香傳滷蛋	炒青花椰菜	芋頭西米露		醣類： 146.0 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 39.9 g 熱量： 905大卡
			黃油麵 75Kg	滷蛋-粒 555個	青花菜冷凍(CAS) 50Kg	二砂(1kg/20包/箱) 15包		
肉絲 24Kg			滷包-包 5個	蒜仁 0.6Kg	芋頭小丁冷凍 15Kg			
高麗菜去心 18Kg					都梁椰漿(400ml) 10罐			
洋蔥去皮 12Kg					西米露 8Kg			
木耳 3Kg								
餐數 537		秀珍菇 3Kg						
		紅蘿蔔去皮 3Kg						
		沙茶醬(3kg/罐) 2罐						
11 月 7 日 星期 四	小 米 飯	清蒸魚片	塔香百頁	炒青江菜	冬瓜排骨湯		醣類： 5.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 329大卡	
		油甘魚片(CAS) 555片	百頁豆腐(12丁) 35Kg	青江菜 45Kg	冬瓜-去皮去籽 16Kg			
		青蔥 1Kg	杏鮑菇 5Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg			
		蒜仁 1Kg	絞肉 6Kg		薑絲 0.6Kg			
		樹子(3K/罐) 1罐	青蔥 1Kg					
		薑絲 1Kg	蒜碎 0.6Kg					
餐數 537			九層塔 0.6Kg					
	11 月 8 日 星期 五	白 米 飯	瓜仔肉燥	蒲瓜彩繪	炒空心菜	蘿蔔貢丸湯		醣類： 19.2 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 192大卡
			絞肉 39Kg	蒲瓜-去皮 32Kg	空心菜 45Kg	白蘿蔔去皮 10Kg		
小小豆干丁 6Kg			肉絲 6Kg	蒜仁 0.6Kg	小貢丸(加) 6Kg			
洋蔥去皮 6Kg			玉米筍 5Kg		排骨丁(肉多) 6Kg			
碎瓜 6Kg			紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.6Kg			
青蔥 1Kg			豆皮(1.8K/袋) 1Kg					
餐數 537			蒜仁 0.6Kg					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：