

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	鷓鴣蛋 12Kg	雞蛋 8Kg	蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg	
餐數 537		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	九層塔 0.6Kg	木耳絲 1Kg	木耳 1Kg		
			豆皮(1.8K/袋) 1Kg	小米 3Kg	板豆腐(尺四) 1盤					
				五穀米 3Kg						
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	
餐數 537		鮑魚菇 3Kg	青蔥 1Kg		青蔥 1Kg		乾海帶芽 0.5Kg			
		老薑片 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg							
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	
餐數 537		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								
		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	
餐數 537		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							
			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	
餐數 537		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							
			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：