

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第9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		
月									
日									
月									
日									
4月6日	紅麵線	麵線糊 紅麵線(切) 15Kg 豬後腿肉(肉絲) 15Kg 脆筍絲(kg) 5Kg 雞蛋 5Kg 油蔥酥(600g) 2包 蒜泥 0.6Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg 香菜 0.2Kg	校園滷味 白蘿蔔去皮 20Kg 小干切四丁-滷味用 6Kg 小虱目魚丸(Q) 6Kg 海帶結 6Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 2包 青蔥 0.6Kg	什錦燴炒 包心白菜(剖半) 12Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg	小鮮肉包 小鮮肉包(桂冠) 535個 小鮮肉包(備) 15個		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
4月7日	五穀飯	豆酥蒸魚 鯊魚(切片Q) 535片 水鯊片(備) 15片 豆酥 1包 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	麻婆豆腐 傳統豆腐(尺四)-盤 8盤 三色丁 6Kg 豬絞肉(絞肉) 6Kg 豆瓣醬2.8K 1.0桶 青蔥 0.6Kg	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 38Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜丸片湯 冬瓜-去皮去籽 9Kg 貢丸片(台灣) 6Kg 豬骨(大骨) 3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
4月8日	白米飯	香菇肉燥 豬絞肉(絞肉) 33Kg 小小豆干丁 6Kg 碎瓜 6Kg 生香菇 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥 0.6Kg 大蒜仁 0.3Kg	芹香甜不辣 洋蔥去皮 18Kg 天婦羅(甜不辣白片切) 12Kg 木耳 3Kg 西洋芹菜 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 白精靈菇 2Kg	炒油菜 油菜 38Kg 大蒜仁 0.3Kg	紅豆芋圓 二砂(1kg) 10包 紅豆 10Kg 冷凍芋圓 6Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	

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：