

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第10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	
4月11日 星期一	白米飯	咕咾油腐肉丁	日式蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬前腿肉(肉丁) 36Kg 四角油豆腐丁 6Kg 洋蔥去皮 6Kg 杏鮑菇頭(kg) 3Kg 青蔥 0.6Kg	雞蛋 30Kg 三色丁CAS 10Kg 油蔥酥(600g) 2包	青江菜 42Kg 小米 3Kg 紫米(國產) 2Kg 大蒜仁 0.3Kg	白蘿蔔去皮 9Kg 小虱目魚丸(Q) 6Kg 豬上肩肉(排骨丁) 6Kg 薑絲 0.3Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	2
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							30.5	奶類	0
							熱量(大卡)		672
4月12日 星期二	小米飯	麻油雞丁	塔香海草	炒小白菜	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 39Kg 甘藍(去心) 6Kg 豬血糕丁(CAS) 6Kg 老薑片 0.6Kg	海帶茸(切段) 30Kg 豬絞肉(絞肉) 6Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 九層塔 0.6Kg 紅辣椒 0.2Kg	小白菜 42Kg 大蒜仁 0.3Kg 枸杞 0.2Kg	南瓜-去籽 8Kg 雞蛋 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 4包 玉米粒(Q) 3Kg 洋蔥去皮 3Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	2
							22.1	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.9	奶類	0
							熱量(大卡)		696.5
4月13日 星期三	白米飯	筍香海鮮粥	日式關東煮	炒高麗菜	芋泥包		醣類(g)	主食類	5.5
		玉米粒(Q) 10Kg 乾魷魚(水發) 3Kg 脆筍丁(脆) 10Kg 魚板絲(國產) 3Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 吻仔魚 1.5Kg 三色豆(CAS) 5Kg 芹菜 1Kg 新鮮芋頭小丁 5Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg 雞蛋 5Kg 蝦仁(Q) 4Kg 油蔥酥(600g) 3包	白蘿蔔去皮 12Kg 新鮮玉米塊 9Kg 豬血糕丁(CAS) 9Kg 小貢丸(慶豐) 6Kg 小黑輪(條) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包	甘藍(去心) 15Kg 芹菜 1Kg	冷凍芋泥包(大) 535個 冷凍芋泥包(大)備 15個		92.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	2
							20.6	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.9	奶類	0
							熱量(大卡)		683
4月14日 星期四	紫米飯	香酥魚排	白菜滷	炒有機茼蒿菜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(CAS) 535片 御師傅魚排(備品) 15份	包心白菜(去心) 40Kg 木耳 3Kg 生香菇 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 非基改豆皮 0.8Kg 蝦皮-中 0.2Kg	有機茼蒿菜(切) 40Kg 大蒜仁 0.3Kg	玉米穗塊 15Kg 豬上肩肉(排骨丁) 6Kg 薑絲 0.3Kg		93.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	2.2
							20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.4	奶類	0
							熱量(大卡)		682.3
4月15日 星期五	白米飯	醬爆肉片	蔥燒百頁	炒地瓜葉	冬菜冬粉湯		醣類(g)	主食類	6
		豬大里肌(小肉片) 36Kg 洋蔥去皮 9Kg 秀珍菇 3Kg 青椒 3Kg 青蔥 0.6Kg	百頁豆腐(12丁) 20Kg 洋蔥去皮 10Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 生香菇 3Kg 青蔥 0.6Kg	甘藷葉(處理好) 42Kg 大蒜仁 0.3Kg	小貢丸(慶豐) 6Kg 冬粉-小捆 6Kg 綠豆芽(豆芽菜) 6Kg 冬菜-公斤 2Kg 油蔥酥(600g) 1包 芹菜 0.6Kg 薑絲 0.3Kg		99	豆魚肉蛋類	2.8
餐數	535						脂肪(g)	蔬菜類	1.8
							20.9	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							33.4	奶類	0
							熱量(大卡)		717.7

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：