

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小附幼 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：