

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第11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18日 星期一	白米飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	蘿蔔貢丸湯		醣類(g)	主食類	6
		豬里肌肉(肉片) 34Kg	雞蛋 30Kg	油菜 38Kg	白蘿蔔中丁 10Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		洋蔥去皮 8Kg	胡蘿蔔絲 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	貢丸片(台灣) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		馬鈴薯(去皮) 6Kg	冷凍青豆仁 4Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg	20.9	油脂類	2.5	
		青椒 2Kg		小米 3Kg	芹菜珠 1Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐		小麥 3Kg		33.1	奶類	0	
青蔥 0.6Kg				熱量(大卡)					
餐數	535					710.5			
4月19日 星期二	小米飯	蜜汁雞丁	塔香海茸	炒有機奶油白菜	筍絲金針湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 36Kg	海帶茸(切段) 25Kg	有機奶油白菜 38Kg	金針菇 10Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		洋蔥去皮 8Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(醃) 3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		麵腸(切片) 3Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	20.9	油脂類	2.5	
		甜椒(紅皮) 2Kg	九層塔 0.6Kg		胡蘿蔔絲 2Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	薑絲 0.3Kg		薑絲 0.3Kg	33.1	奶類	0	
青蔥 0.6Kg				熱量(大卡)					
熟白芝麻 0.2Kg				710.5					
餐數	535								
4月20日 星期三	白油麵	義大利麵醬	魯黃金福袋	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 80Kg	黃金豆腐堡 550個	甘藍(剖半) 15Kg	冷凍玉米粒(CAS) 5Kg	90	豆魚肉蛋類	2.7	
		三色豆(CAS) 15Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金3包		洋蔥去皮 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		洋蔥去皮 15Kg	黃金豆腐堡 15個		馬鈴薯(去皮) 5Kg	20.6	油脂類	2.5	
		豬絞肉(絞肉) 14Kg			雞蛋 5Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		蕃茄去蒂頭 10Kg			玉米濃湯粉(1K) 2包	31.4	奶類	0	
歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐				熱量(大卡)					
蘑菇醬(大) 1Kg				671					
餐數	535								
4月21日 星期四	小麥飯	香酥蝦排	咖哩洋芋	炒青花椰菜	淡水魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		蝦排CAS源) 535個	馬鈴薯(去皮) 20Kg	冷凍青花菜(履歷) 43Kg	冬瓜-去皮去籽 12Kg	92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		蝦排CAS源) 15個	洋蔥去皮 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
			胡蘿蔔去皮 6Kg	枸杞 0.1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	23.6	油脂類	2.8	
			豬後腿肉(肉丁) 6Kg		薑絲 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			冷凍青豆仁 3Kg			35.4	奶類	0	
	咖哩粉(600g盒) 1盒			熱量(大卡)					
餐數	535					724			
4月22日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	彩頭魷魚羹	炒青江菜	山藥排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 33Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	青江菜 38Kg	山藥-中丁 15Kg	100	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 7Kg	玉米粒(Q) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		小小豆干丁 4Kg	魷魚羹(國產) 6Kg		薑絲 0.3Kg	19.5	油脂類	2.4	
		生香菇 2Kg	肉羹(慶豐) 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		碎瓜 2Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg			31.5	奶類	0	
青蔥 0.6Kg	木耳 2Kg			熱量(大卡)					
芹葉 0.6Kg				701.5					
餐數	535								

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：