

A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第12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25日 星期一	白米飯	豆輪肉丁	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(肉丁) 38Kg	雞蛋 30Kg	甘藍(高麗菜) 38Kg	豬骨(大骨) 6Kg	92.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		海帶結 6Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg	小薏仁 3Kg	味噌(3K) 2盒	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		小小豆輪 3Kg	歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	蕎麥 3Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤	20.9	油脂類	2.5	
		洋蔥去皮 3Kg	青蔥 0.6Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg	乾裙帶菜 0.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		胡蘿蔔去皮 3Kg	木耳 1Kg		32.6	奶類	0		
		老薑片 0.3Kg	大蒜仁 0.3Kg		熱量(大卡)			688.5	
4月26日 星期二	蕎麥飯	照燒雞丁	泡菜豆腐鍋	炒地瓜葉	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 42Kg	包心白菜(剖半) 8Kg	甘藷葉(處理好) 40Kg	有機玉米穗塊 15Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		洋蔥去皮 10Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 8盤	大蒜仁 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		甜椒(黃皮) 3Kg	金針菇 3Kg		胡蘿蔔去皮 3Kg	20.9	油脂類	2.5	
		照燒醬-2400ml/罐 1罐	韓式泡菜 3Kg		薑絲 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
	老薑片 0.3Kg	青蔥 0.3Kg		33.1	奶類	0			
	熟白芝麻 0.2Kg			熱量(大卡)				710.5	
4月27日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯	滷肉筍香包	高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		玉米粒(Q) 10Kg	南山魯肉脆筍包 535個	甘藍(剖半) 20Kg	冬瓜-去皮去籽 18Kg	90	豆魚肉蛋類	2.7	
		蝦仁(Q) 8Kg	南山魯肉脆筍包 15個	胡蘿蔔去皮 3Kg	豬上肩肉(排骨丁) 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		豬絞肉(絞肉) 8Kg			薑絲 0.5Kg	20.6	油脂類	2.5	
		洋蔥去皮 6Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
				31.4	奶類	0			
		雞蛋 5Kg			熱量(大卡)			671	
		胡蘿蔔去皮 3Kg							
		青蔥 0.6Kg							
4月28日 星期四	薏仁飯	酥炸魚排	絲瓜麵線	有機青油菜	芋頭排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(CAS) 535片	絲瓜去皮 30Kg	有機青油菜 38Kg	新鮮芋頭大丁 12Kg	92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		御師傅魚排(CAS) 15片	金針菇 10Kg	大蒜仁 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
			白麵線 5Kg		薑絲 0.3Kg	23.6	油脂類	2.8	
			非基改豆皮 1Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
	胡蘿蔔去皮 1Kg			35.4	奶類	0			
	青蔥 0.3Kg			熱量(大卡)				724	
4月29日 星期五	白米飯	打拋豬肉	浮水肉羹	炒小白菜	綠豆QQ湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 39Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	小白菜 38Kg	綠豆(國產.) 10Kg	100	豆魚肉蛋類	2.5	
		蕃茄去蒂頭 10Kg	肉羹(慶豐) 9Kg	薑絲 0.5Kg	QQ 8Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		洋蔥去皮 5Kg	玉米粒(Q) 6Kg		二砂(20包/箱) 8包	19.5	油脂類	2.4	
		九層塔 0.4Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
	青蔥 0.3Kg	芹菜 0.6Kg			31.5	奶類	0		
				熱量(大卡)				701.5	

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：