

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第13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	
5月2日 星期一	白米飯	回鍋肉片	關東煮	炒青江菜	胡瓜珍菇湯		醣類(g)	主食類	6
		豬大里肌(小肉片) 39Kg	白蘿蔔 25Kg	青江菜 38Kg	胡瓜 30Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		豆干(豆干片非基改) 7Kg	天婦羅(小魚輪) 18Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		洋蔥去皮 7Kg	胡蘿蔔 7Kg		金針菇 3Kg	20.9	油脂類	2.5	
		青蔥 0.6Kg	柴魚片(300g/包) 1包		薑絲 0.5Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	556					33.1	奶類	0	
						熱量(大卡)		710.5	
5月3日 星期二	糙米飯	三杯雞丁	泡菜豆腐鍋	炒有機黑葉白菜	南瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 42Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 7盤	有機黑葉白菜 38Kg	南瓜 21Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		豬血糕丁(CAS) 15Kg	洋蔥去皮 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		九層塔 0.3Kg	韓式泡菜 6Kg		薑片 0.3Kg	20.9	油脂類	2.5	
		薑片 0.3Kg	胡蘿蔔 3.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	556					33.1	奶類	0	
						熱量(大卡)		710.5	
5月4日 星期三	白油麵	古早味肉燥	滷海帶片	翠炒洋蔥	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 90Kg	海帶片-片(有牙籤) 556片	洋蔥去皮 9Kg	豬血 6Kg	90	豆魚肉蛋類	2.7	
		豬絞肉(絞肉) 27Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 2包	青蔥 0.5Kg	雞蛋 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		小小豆干丁 15Kg	海帶片-片(有牙籤)14片		脆筍絲(kg) 4Kg	20.6	油脂類	2.5	
		乾香菇絲(Kg) 0.3Kg			傳統豆腐(尺四)-盤 4盤	蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	556					31.4	奶類	0	
						熱量(大卡)		671	
5月5日 星期四	五穀飯	樹子魚片	絲瓜珍菇	炒薤菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切片Q) 556片	絲瓜 50Kg	薤菜(空心菜) 39Kg	冬瓜 30Kg	92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		樹子(3K/罐) 1罐	金針菇 4.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		鯊魚(切片Q) 14片	青蔥 0.3Kg		芹菜 0.3Kg	23.6	油脂類	2.8	
			薑絲 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	556					35.4	奶類	0	
						熱量(大卡)		724	
5月6日 星期五	白米飯	香滷豬腳	小瓜炒黑輪	蒜香油菜	綠豆西米露		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(小肉丁) 24Kg	花胡瓜 30Kg	油菜 38Kg	綠豆 15Kg	100	豆魚肉蛋類	2.5	
		豬腳丁-不要蹄 21Kg	天婦羅(黑輪切片國產) 12Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	二砂(1kg) 10包	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		乾筍乾 15Kg	胡蘿蔔 2Kg		西米露 3Kg	19.5	油脂類	2.4	
		小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	木耳 1Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數	556					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：