A16 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第二學期第15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16日星期一	白米飯	番茄燒雞丁	小魚青椒炒豆干	炒油菜	白菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 39Kg 牛蕃茄 14Kg 洋蔥去皮 7Kg 青蔥 0.7Kg	豆干(豆干片) 24Kg 青椒大丁 10Kg 小魚干 3Kg 大辣椒不辣 0.2Kg	油菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	小白菜 12Kg 雞蛋(kg) 10Kg 薑絲 0.3Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	556								
5月17日星期二	五穀飯	蔥爆肉片	香滷大油豆腐	炒不結球萵苣	酸菜豬血湯		醣類(g)	主食類	6
		豬大里肌(小肉片) 38Kg 麵腸(切片) 8Kg 洋蔥去皮 7Kg 胡蘿蔔 2Kg 青蔥 0.6Kg	四角油豆腐(八口油) 556個 小磨坊滷包(小包)-菜金 5包 四角油豆腐(八口油) 14個	不結球萵苣 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬血 25Kg 酸菜絲(醃) 4Kg 韭菜 1.2Kg 薑絲 0.6Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	556								
5月18日星期三	炒烏龍	日式白菜豬肉	麥克雞塊	炒有機豆芽菜	雙色蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小烏龍麵 80Kg 包心白菜(剖半) 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 14Kg 洋蔥去皮 4Kg 胡蘿蔔 3.5Kg 魚板片(國產) 2Kg 味霖-1800ml/罐 1罐 青蔥 0.6Kg	麥克雞塊 1112個 麥克雞塊 30個	有機豆芽菜 38Kg 胡蘿蔔 3Kg 韭菜 0.6Kg	白蘿蔔 15Kg 豬骨(大骨) 6Kg 胡蘿蔔 3Kg 芹菜 0.6Kg		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	556								
5月19日星期四	燕麥飯	豆鼓燒魚	木須炒蛋	炒青江菜	冬瓜排骨湯	履歷黑豆奶	醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切丁Q) 56Kg 洋蔥去皮 7Kg 豆鼓 0.4Kg 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	雞蛋(kg) 30Kg 木耳絲 4Kg 花胡瓜 4Kg 胡蘿蔔 3.5Kg 青蔥 1Kg	青江菜 38Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	冬瓜 28Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 4Kg 薑絲 0.5Kg		104.5 脂肪(g) 27.6 蛋白質(g) 43.4 熱量(大卡) 840	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 1	
餐數	556								
5月20日星期五	白米飯	京醬肉絲	蒲瓜鮮蚶	炒薤菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉絲) 45Kg 豆干(豆干片) 10Kg 洋蔥去皮 7Kg 甜麵醬-3K/十全 1盒 青蔥 0.5Kg	蒲瓜 35Kg 貢丸片(台灣) 9Kg 木耳 2Kg 金針菇 2Kg 胡蘿蔔 2Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	薤菜(空心菜) 38Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紅豆 12Kg 二砂(20包/箱) 8包		100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	
餐數	556								

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：