

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第12週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
月										
日										
11月12日 星期二	白米飯	梅乾扣肉 瘦肉丁 30Kg 梅乾菜絲(加) 10Kg 筍乾(醃) 10Kg 五花肉丁 9Kg 老薑片 0.6Kg	芹香甜不辣 甜不辣白片切 21Kg 西洋芹菜 15Kg 玉米筍 5Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	炒高麗菜 高麗菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg 枸杞 0.3Kg 胚芽米 3Kg 紫米 3Kg	羅宋湯 大骨 6Kg 洋芋去皮泡水 6Kg 蕃茄去蒂頭 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 1Kg		醣類(g) 98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 713.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.7 2.8 2.6	
餐數 537										
11月13日 星期三	鹹粥	筍香鹹粥 高麗菜 18Kg 絞肉 15Kg 玉米粒 12Kg 脆筍丁 9Kg 三色丁 5Kg 芋頭小丁冷凍 5Kg 油蔥酥(600g) 2包 芹菜 2Kg	芝麻包 芝麻包-65g 555個		滷水晶餃 水晶餃-個 1110個		醣類(g) 95 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 700.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 2.5 2.5	
餐數 537										
11月14日 星期四	紫米飯	蒜蓉蒸魚 水鯊片-CAS 555片 蒜泥 1.2Kg 青蔥 1Kg 薑絲 1Kg	冬瓜甕 冬瓜-去皮 25Kg 鵝蛋 12Kg 絞肉 6Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 1Kg 老薑片 0.6Kg	炒小白菜 小白菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	味噌魚骨湯 大骨 6Kg 小魚乾 3Kg 味噌(3K) 2盒 青蔥 1Kg 乾海帶芽 0.3Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 712.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.8 2.7 2.5	
餐數 537										
11月15日 星期五	胚芽飯	胡椒豬柳 豬柳 39Kg 洋蔥去皮 10Kg 洋芋去皮泡水 5Kg 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 蘑菇醬(3kg/桶) 1桶	南瓜炒蛋 雞蛋 33Kg 南瓜-去籽 12Kg 青蔥 1Kg	炒青江菜 青江菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	菜頭排骨湯 白蘿蔔 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 711.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.7 2.7 2.6	
餐數 537										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：