

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第13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						
11月18日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉		三杯杏鮑菇		炒青江菜		海芽豆腐湯		水果	糖類(g) 96	主食類 豆魚肉蛋類	5.5
		瘦肉丁 39Kg	米血丁 21Kg	青江菜 42Kg	大骨 6Kg	洋芋去皮泡水 10Kg	杏鮑菇 9Kg	蒜仁 0.6Kg	味噌(3K) 2盒				
餐數 537		紅蘿蔔去皮 5Kg	洋蔥去皮 8Kg				板豆腐(尺四) 2盤	青蔥 1Kg	乾海帶芽 0.3Kg		蛋白質(g) 33.3	水果類	2.6
		老薑片 0.6Kg	麵腸切片 6Kg								熱量(大卡) 709.8	奶類	
		蒜仁 0.6Kg	九層塔 0.6Kg										
				燕麥 3Kg									
				蕎麥 3Kg									
11月19日 星期二	蕎麥飯	香滷雞翅		香菇豆腐		炒高麗菜		珍針肉絲湯		水果	糖類(g) 95	主食類 豆魚肉蛋類	5.5
		三節翅W7 555支	板豆腐(尺四) 7盤	高麗菜 42Kg	大骨 6Kg	滷包-包 5個	絞肉 6Kg	木耳 2Kg	瘦肉絲 6Kg				
餐數 537		青蔥 1Kg	洋蔥去皮 5Kg	蒜仁 0.6Kg	小小香菇 3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	青蔥 1Kg	蒜仁 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	薑絲 0.6Kg	蛋白質(g) 33.1	水果類	2.6
			蒜仁 0.6Kg								熱量(大卡) 705	奶類	
11月20日 星期三	炒板條	客家炒板條		燒賣		南瓜濃湯		水果	糖類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.7		
		板條-切 76Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	鮮肉燒賣(20g) 530個			南瓜-去籽 10Kg	雞蛋 5Kg					雞蛋白 5Kg	脂肪(g) 21.1
餐數 512		肉絲 21Kg	蟹黃燒賣(20g) 530個			玉米粒 3Kg	玉米濃湯粉(1K) 3包	洋蔥去皮 3Kg	蛋白質(g) 32.7	水果類	2.6		
		豆芽菜 20Kg							熱量(大卡) 710.7	奶類			
		高麗菜 8Kg											
		紅蘿蔔去皮 3Kg											
		韭菜 2Kg											
		青蔥 1Kg	香草蛋糕 26個										
		冬蝦 0.6Kg	菠蘿麵包 26個										
11月21日 星期四	燕麥飯	紅燒魚片		黃瓜炒肉絲		炒蚵白菜		冬瓜排骨湯		水果	糖類(g) 96.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.5
		水鯊片-CAS 555片	大黃瓜去皮 32Kg	蚵白菜 42Kg	冬瓜-去皮 16Kg	蔥花 2Kg	肉絲 6Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
餐數 537		蒜仁 1.2Kg	木耳 3Kg				薑絲 0.6Kg		蛋白質(g) 32	水果類	2.5		
		薑絲 1.2Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	黑胡椒粒 1包	青蔥 0.6Kg	蒜仁 0.6Kg			熱量(大卡) 696.7	奶類			
11月22日 星期五	白米飯	結頭滷肉		日式蒸蛋		炒油菜		綠豆薏仁湯		水果	糖類(g) 98.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.7
		小肉丁 39Kg	雞蛋 33Kg	油菜 42Kg	二砂(20包/箱) 20包	結頭菜-去皮 10Kg	三色丁 10Kg	蒜仁 0.6Kg	綠豆 12Kg				
餐數 537		紅蘿蔔去皮 5Kg	油蔥酥(600g) 2包					小薏仁 6Kg	蛋白質(g) 32.9	水果類	2.6		
		青蔥 1Kg							熱量(大卡) 715.5	奶類	2.6		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：