

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第15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					
12月2日 星期一	白米飯	三杯肉丁		南瓜炒蛋		炒青江菜		薑絲冬瓜湯		糖類(g) 97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.6 2.8 2.6 2.6
		小肉丁 39Kg	雞蛋 33Kg	青江菜 45Kg	冬瓜-去皮 16Kg	米血丁 9Kg	南瓜-去籽 12Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg			
12月3日 星期二	五穀飯	宮保雞丁		黃瓜什錦		炒高麗菜		酸辣湯		糖類(g) 96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.5 2.8 2.7 2.6
		骨腿丁(CAS) 45Kg	大黃瓜去皮 35Kg	高麗菜 45Kg	竹筍去皮 5Kg	洋蔥去皮 8Kg	肉絲 6Kg	木耳 1Kg	雞蛋 5Kg			
12月4日 星期三	義大利麵	義大利麵醬		麥克雞塊		南瓜濃湯		糖類(g) 98 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 727.6	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.8 水果類 奶類	5.7 2.8 2.5 2.8		
		白油麵 76Kg	麥克雞塊(個) 1110個	南瓜-去籽 10Kg	絞肉 21Kg	雞蛋 5Kg	洋蔥去皮 15Kg				玉米粒 3Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg
12月5日 星期四	糙米飯	蒜蓉蒸魚		白菜滷		炒油菜		蘿蔔貢丸湯		糖類(g) 96.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 702.2	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.5 水果類 奶類	5.5 2.7 2.8 2.5
		水鯊片-CAS 555片	大白菜去心 40Kg	油菜 45Kg	白蘿蔔去皮 10Kg	蒜泥 1.2Kg	瘦肉絲 6Kg	蒜仁 0.6Kg	貢丸片 6Kg			
12月6日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥		彩頭羹		炒青花椰菜		綠豆地瓜湯		糖類(g) 99.5 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 714.8	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.7 2.6 2.8 2.6
		絞肉 39Kg	白蘿蔔去皮 30Kg	青花菜冷凍(CAS) 45Kg	二砂(20包/箱) 20包	小小豆干丁 9Kg	玉米粒 6Kg	蒜仁 0.6Kg	冷凍地瓜圓 10Kg			
12月5日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥		彩頭羹		炒青花椰菜		綠豆地瓜湯		糖類(g) 99.5 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 714.8	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.7 2.6 2.8 2.6
		絞肉 39Kg	白蘿蔔去皮 30Kg	青花菜冷凍(CAS) 45Kg	二砂(20包/箱) 20包	小小豆干丁 9Kg	玉米粒 6Kg	蒜仁 0.6Kg	冷凍地瓜圓 10Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：