

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第16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9日 星期一	白米飯	紅燒肉片		玉米炒蛋		炒小白菜		冬瓜薑絲湯		水果	糖類(g) 97.5	主食類 2.8	5.6
		肉片 39Kg	雞蛋 33Kg	小白菜 43Kg	冬瓜-去皮 16Kg								
餐數 538		洋蔥去皮 10Kg	玉米粒 10Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g) 21.4	蔬菜類 2.7	油脂類 2.6	蛋白質(g) 33.5	水果類 奶類	熱量(大卡) 716.6		
		杏鮑菇 6Kg	青蔥 1Kg		薑絲 0.6Kg								
		老薑片 0.3Kg											
			胚芽米 3Kg										
				紫米 3Kg									
12月10日 星期二	胚芽飯	麻油雞丁		結頭彩繪		炒青江菜		味噌豆腐湯		水果	糖類(g) 96	主食類 2.8	5.5
		骨腿丁(CAS) 21Kg	結頭菜-去皮 30Kg	青江菜 43Kg	大骨 6Kg								
餐數 538		棒腿丁- 18Kg	秀珍菇 6Kg	蒜仁 0.6Kg	味噌(3K) 2盒	脂肪(g) 21.4	蔬菜類 2.7	油脂類 2.6	蛋白質(g) 33.3	水果類 奶類	熱量(大卡) 709.8		
		高麗菜 15Kg	瘦肉絲 6Kg		板豆腐(尺四) 2盤								
		米血丁 6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		青蔥 1Kg								
		麻油(3L-6桶/箱) 1桶	青蔥 1Kg		乾海帶芽 0.3Kg								
		老薑片 0.6Kg											
12月11日 星期三	瘦肉粥	玉米瘦肉粥		銀絲卷		蘿蔔滷海帶		水果	糖類(g) 99.5	主食類 2.6	5.7		
		絞肉 30Kg	銀絲卷(70g) 555個	白蘿蔔去皮 20Kg									
餐數 538		高麗菜 15Kg			海帶結 12Kg	脂肪(g) 20.8	蔬菜類 2.8	油脂類 2.6	蛋白質(g) 32.4	水果類 奶類	熱量(大卡) 714.8		
		玉米粒 6Kg			杏鮑菇 9Kg								
		芋頭大丁冷凍 6Kg			紅蘿蔔去皮 6Kg								
		三色丁 3Kg			老薑片 0.3Kg								
		秀珍菇 3Kg			蒜仁 0.3Kg								
		魚板絲(加) 3Kg											
		芹菜 2Kg											
12月12日 星期四	紫米飯	清蒸魚片		八寶肉醬		炒菠菜		刺瓜排骨湯		水果	糖類(g) 96	主食類 2.8	5.5
		油甘魚片(CAS) 555片	絞肉 21Kg	菠菜 43Kg	大黃瓜去皮去籽 16Kg								
餐數 538		紅蘿蔔去皮 3Kg	豆干丁 12Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g) 20.9	蔬菜類 2.7	油脂類 2.5	蛋白質(g) 33.3	水果類 奶類	熱量(大卡) 705.3		
		洋蔥去皮 3Kg	洋蔥去皮 10Kg		芹菜 1Kg								
		蒜仁 1Kg	脆筍丁 3Kg										
		薑絲 1Kg	青蔥 1Kg										
		青蔥 1Kg											
12月13日 星期五	白米飯	胡椒豬柳		小黃瓜炒甜不辣		炒高麗菜		玉米穗排骨湯		水果	糖類(g) 99	主食類 2.6	5.7
		豬柳 39Kg	小黃瓜 30Kg	高麗菜 43Kg	玉米穗小塊 16Kg								
餐數 538		洋蔥去皮 10Kg	甜不辣白片切 12Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g) 20.8	蔬菜類 2.7	油脂類 2.6	蛋白質(g) 32.3	水果類 奶類	熱量(大卡) 712.4		
		洋芋去皮泡水 6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	枸杞 0.3Kg	芹菜 1Kg								
		青蔥 1Kg	木耳 2Kg										
		黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	蒜仁 0.6Kg										
		蘑菇醬(3kg/桶) 1桶											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：