

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第17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16日 星期一	白米飯	麵腸什錦燒		洋蔥炒蛋		炒青江菜		酸辣湯		糖類(g) 96.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 706.7	主食類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.5
		小肉丁 39Kg	雞蛋 33Kg	青江菜 43Kg	竹筍去皮 5Kg							
		白蘿蔔去皮 6Kg	洋蔥去皮 12Kg	蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg							
		秀珍菇 6Kg	青蔥 1Kg		金針菇 3Kg							
		麵腸切片 6Kg			豬血 3Kg							
九層塔 0.6Kg			紅蘿蔔去皮 2Kg									
老薑片 0.6Kg			木耳 1Kg									
餐數 538				燕麥 3Kg	板豆腐(尺四) 1盤							
12月17日 星期二	燕麥飯	咖哩雞丁		螞蟻上樹		炒大白菜		四神排骨湯		糖類(g) 98.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 721	主食類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.7
		骨腿丁(CAS) 45Kg	高麗菜去心 20Kg	大白菜 43Kg	山藥-去皮泡水 12Kg							
		洋芋去皮泡水 6Kg	絞肉 9Kg	木耳 1.5Kg	排骨丁(肉多) 6Kg							
		洋蔥去皮 6Kg	冬粉-小捆 6Kg	蒜仁 0.6Kg	四神包 5包							
		紅蘿蔔去皮 3Kg	木耳 5Kg	蝦皮 0.3Kg	豬小腸 2Kg							
咖哩粉(600g盒) 2盒	紅蘿蔔去皮 5Kg		大薏仁 0.6Kg									
青蔥 1Kg	青蔥 1Kg		蓮子 0.6Kg									
餐數 538					薑絲 0.6Kg							
12月18日 星期三	炒麵	肉絲炒麵		豬肉餡餅		蘿蔔排骨湯		糖類(g) 96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	主食類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.5		
		黃油麵 76Kg	豬肉餡餅 555個		白蘿蔔去皮 16Kg							
		肉絲 21Kg			排骨丁(肉多) 6Kg							
		高麗菜去心 18Kg			芹菜 1Kg							
		洋蔥去皮 12Kg										
紅蘿蔔去皮 5Kg												
木耳 3Kg												
青蔥 2Kg												
油蔥酥(600g) 1包												
餐數 538												
12月19日 星期四	蕎麥飯	紅燒魚片		魚香豆腐		炒高麗菜		冬瓜魚丸湯		糖類(g) 96 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 705.3	主食類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.5 水果類 奶類	5.5
		水鯊片-CAS 555片	板豆腐(尺四) 8盤	高麗菜 43Kg	冬瓜 10Kg							
		蔥花 2Kg	絞肉 6Kg	紅蘿蔔去皮 1.5Kg	小虱目魚丸(加) 6Kg							
		蒜仁 1.2Kg	蒜碎 1.2Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg							
		薑絲 1.2Kg	薑末 1.2Kg		薑絲 0.6Kg							
	豆瓣醬(3kg) 1桶											
	青蔥 1Kg											
餐數 538												
12月20日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉		刺瓜燴針菇		炒大陸妹		紅豆湯圓		糖類(g) 99 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 712.4	主食類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.7
		小肉丁 33Kg	刺瓜-去皮 32Kg	大陸妹 43Kg	二砂(1kg/20包/箱) 18包							
		洋芋去皮泡水 12Kg	秀珍菇 6Kg	蒜仁 0.6Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 18包							
		三層肉 6Kg	絞肉 6Kg		紅豆 12Kg							
		紅蘿蔔去皮 6Kg	木耳 2Kg									
青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg											
餐數 538												

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：