

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	沙茶豬柳		日式蒸蛋		炒油菜		結頭玉米湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 716.6	主食類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.6
		豬柳 39Kg	雞蛋 33Kg	油菜 43Kg	玉米穗小塊 8Kg	洋蔥去皮 12Kg	三色丁 8Kg	蒜仁 0.6Kg	結頭菜-去皮 8Kg			
餐數	538	秀珍菇 3Kg	魚板絲(加) 3Kg	小麥 3Kg								
		青椒 3Kg		紫米 3Kg								
		青蔥 2Kg										
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐										
12月24日 星期二	紫米飯	香滷雞翅		塔香百頁		燙青江菜		蘿蔔排骨湯		糖類(g) 97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2	主食類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.6
		三節翅W7 555支	百頁豆腐(12丁) 36Kg	青江菜 43Kg	白蘿蔔去皮 16Kg	滷包-包 5個	絞肉 6Kg	紅蘿蔔去皮 6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg			
餐數	538		青蔥 1Kg	熟白芝麻 0.3Kg								
			九層塔 0.6Kg									
			蒜碎 0.6Kg									
12月25日 星期三	肉羹飯	什錦肉羹		香傳滷蛋		炒花椰菜				糖類(g) 95 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 705	主食類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.5
		大白菜 36Kg	蝦米 1Kg	滷蛋-粒 555個	白花菜冷凍(CAS) 40Kg	脆筍絲(kg) 6Kg	手工肉羹 30Kg	滷包-包 5個	蒜仁 0.6Kg			
餐數	538	雞蛋 6Kg	紅蘿蔔去皮 5Kg	金針菇 3Kg	沙茶醬(3kg/罐) 1罐	柴魚片(600g/包) 1包						
12月26日 星期四	小麥飯	酥炸柳葉魚		咖哩洋芋		炒小白菜		味噌豆腐湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 709.1	主食類 2.5 蔬菜類 2.7 油脂類 2.8 水果類 奶類	5.6
		裹粉柳葉魚-條 1110條	洋芋去皮泡水 20Kg	小白菜 43Kg	大骨 6Kg	洋蔥去皮 12Kg	枸杞 0.3Kg	味噌(3K) 2盒	味噌(3K) 2盒			
餐數	538		紅蘿蔔去皮 6Kg	薑絲 0.3Kg								
			絞肉 6Kg									
			三色丁 3Kg									
			咖哩粉(600g盒) 2盒									
12月27日 星期五	白米飯	打拋豬肉		白菜滷		炒大陸妹		南瓜濃湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 705.6	主食類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.6
		絞肉 39Kg	大白菜去心 42Kg	大陸妹 43Kg	南瓜-去籽 10Kg	蕃茄去蒂頭 12Kg	瘦肉絲 6Kg	蒜仁 0.6Kg	雞蛋 5Kg			
餐數	538	洋蔥去皮 6Kg	木耳 3Kg									
		青蔥 1Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg									
		九層塔 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg									
			冬蝦 0.3Kg									
			蒜仁 0.3Kg									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：