

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第19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30日 星期一 | 白米飯 | 蔥爆豬柳 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒青江菜 | 關東煮湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.6 |
| | | 豬柳 36Kg | 雞蛋 30Kg | 青江菜 40Kg | 白蘿蔔去皮 9Kg | | 97.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.8 |
| | | 洋蔥去皮 9Kg | 紅蘿蔔去皮 12Kg | 蒜泥 0.6Kg | 大骨 6Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2.7 |
| | | 豆干片(非基改) 8Kg | 毛豆仁 1Kg | 熟白芝麻 0.3Kg | 黑輪切片(加) 6Kg | | 21.4 | 油脂類 | 2.6 |
| | | 青蔥 0.6Kg | | | 米血丁 3Kg | | 蛋白質(g) | 水果類 | |
| 餐數 | 538 | | | | | 柴魚片(600g/包) 1包 | 33.5 | 奶類 | |
| | | | | | | 熱量(大卡) | 716.6 | | |
| 12月31日 星期二 | 五穀飯 | 無骨香雞排 | 泡菜豆腐鍋 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.6 |
| | | 無骨香雞排 555片 | 大白菜 8Kg | 小白菜 46Kg | 小貢丸(加) 6Kg | | 96.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.8 |
| | | | 板豆腐(尺四) 7盤 | 薑絲 0.6Kg | 冬粉-小捆 6Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2.5 |
| | | | 韓式泡菜 4Kg | 枸杞 0.3Kg | 豆芽菜 6Kg | | 22.4 | 油脂類 | 2.8 |
| | | | 金針菇 2Kg | | 冬菜-公斤 3Kg | | 蛋白質(g) | 水果類 | |
| 餐數 | 538 | | | | | 油蔥酥(600g) 1包 | 33.3 | 奶類 | |
| | | | | | | 芹菜 1Kg | 720.8 | | |
| | | | | | | | | | |
| 1月2日 星期四 | 小米飯 | 蒜蓉蒸魚 | 冬瓜甕 | 炒高麗菜 | 玉米穗排骨湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.6 |
| | | 水鯊片Q 555片 | 冬瓜-去皮去籽 30Kg | 高麗菜 43Kg | 玉米穗小塊 16Kg | | 98 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| | | 紅蘿蔔去皮 3Kg | 絞肉 6Kg | 油蔥酥(600g) 1包 | 排骨丁(肉多) 6Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2.8 |
| | | 洋蔥去皮 2Kg | 鵝蛋 6Kg | 蒜碎 0.6Kg | 芹菜珠 1Kg | | 20 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 蒜泥 1.2Kg | 紅蘿蔔去皮 3Kg | | | | 蛋白質(g) | 水果類 | |
| 餐數 | 538 | | | | | 木耳絲 1Kg | 31.5 | 奶類 | |
| | | | | | | 薑絲 1Kg | 698 | | |
| 1月3日 星期五 | 白米飯 | 三杯肉丁 | 芹香甜不辣 | 炒油菜 | 綠豆地瓜圓 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.7 |
| | | 瘦肉丁 39Kg | 甜不辣白片切 21Kg | 油菜 43Kg | 二砂(1kg/20包/箱) 20包 | | 98.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 |
| | | 杏鮑菇 9Kg | 西洋芹菜 15Kg | 蒜仁 0.6Kg | 冷凍地瓜圓 10Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2.6 |
| | | 洋蔥去皮 6Kg | 玉米筍 5Kg | | 綠豆 10Kg | | 21.1 | 油脂類 | 2.6 |
| | | 老薑片 0.6Kg | 木耳 3Kg | | | | 蛋白質(g) | 水果類 | |
| 餐數 | 538 | | | | | 青蔥 0.6Kg | 32.9 | 奶類 | |
| | | | | | | 九層塔 0.3Kg | 715.5 | | |
| | | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：