

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第20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						
1月6日 星期一	白米飯	沙茶肉片		青蔥菜脯蛋		炒菠菜		冬瓜薑絲湯		糖果類(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	
		瘦肉片 36Kg	雞蛋 33Kg	菠菜(Kg) 43Kg	冬瓜-去皮 16Kg	高麗菜 10Kg	菜脯碎 9Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				薑絲 0.6Kg
1月7日 星期二	糙米飯	照燒雞丁		螞蟻上樹		炒油菜		珍菇肉絲湯		糖果類(g) 97.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 716.6	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	5.6 2.8 2.7 2.6	
		骨腿丁(CAS) 42Kg	高麗菜去心 20Kg	油菜 43Kg	瘦肉絲 15Kg	洋蔥去皮 12Kg	絞肉 9Kg	蒜仁 0.6Kg	秀珍菇 3Kg				杏鮑菇頭(kg) 3Kg
1月8日 星期三	米粉	芋頭米粉		鮮肉包		滷蛋				糖果類(g) 99 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 717.9	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	5.7 2.7 2.6	
		米粉 30Kg 冬蝦 0.6Kg	鮮肉包 555個	滷蛋-粒 555個	滷包-包 6個	芋頭大丁冷凍 20Kg	豆芽菜 20Kg	肉絲 12Kg	韭菜 5Kg				木耳 3Kg
1月9日 星期四	十穀飯	酥炸蝦排		咖哩洋芋		炒小白菜		結頭排骨湯		糖果類(g) 97.5 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 720.1	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂類 2.8 水果類 奶類	5.6 2.7 2.8	
		蝦排六十 555個	洋芋去皮泡水 25Kg	小白菜 43Kg	結頭菜-去皮 16Kg	洋蔥去皮 9Kg	絞肉 6Kg	青豆仁 3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg				咖哩粉(600g盒) 2盒
1月10日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥		刺瓜什錦		炒青江菜		味噌豆腐湯		糖果類(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	
		絞肉 36Kg	大黃瓜去皮 35Kg	青江菜 40Kg	大骨 6Kg	小小豆干丁 6Kg	肉絲 6Kg	木耳絲 3Kg	味噌(3K) 2盒				脆瓜 6Kg

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：