

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第21、22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13日星期一	白米飯	梅乾豬腳	蕃茄炒蛋	炒青花菜	蘿蔔貢丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		瘦肉丁 21Kg 豬腳丁 15Kg 梅乾菜絲(加) 8Kg 筍乾(醃) 8Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 老薑片 0.6Kg	雞蛋 30Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐 青蔥 1Kg	青花菜冷凍(CAS) 43Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 柴魚片(600g/包) 1包 蒜碎 0.6Kg	白蘿蔔中丁 10Kg 貢丸片 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜珠 1Kg		96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	538			胚芽米 3Kg 蕎麥 3Kg					
1月14日星期二	蕎麥飯	香滷雞翅	佛跳牆	炒高麗菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		雞翅-CAS 555支 滷包-包 6個 老薑片 1Kg	大白菜 25Kg 芋頭大丁冷凍 12Kg 肉絲 6Kg 鵪鶉蛋 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg 蒜碎 0.6Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	高麗菜 43Kg 蒜碎 0.6Kg 蝦米 0.6Kg	脆筍絲(kg) 5Kg 雞蛋 5Kg 金針菇 3Kg 豬血 3Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 木耳 1Kg 板豆腐(尺四) 1盤		96 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 709.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	538								
1月15日星期三	燴飯	咖哩豬肉燴飯	滷豆腐		黃金豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.6
		瘦肉片 36Kg 洋芋去皮泡水 8Kg 洋蔥去皮 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 2Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 555個 滷包-包 6個		玉米穗小塊 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		96.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 711.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	538								
1月16日星期四	胚芽飯	清蒸魚片	麻婆豆腐	炒青江菜	刺瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		油甘魚片(CAS) 555片 洋蔥絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜碎 1Kg 蔥花 1Kg 薑絲 1Kg	三色丁 8Kg 板豆腐(尺四) 7盤 絞肉 6Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥 0.6Kg	青江菜 43Kg 蒜仁 0.6Kg	大黃瓜去皮 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜珠 1Kg		96 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 705.3	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.5 水果類 奶類	
餐數	538								
1月17日星期五	白米飯	胡椒豬柳	塔香海茸	炒大白菜	芋頭西米露		醣類(g)	主食類	5.6
		豬柳 36Kg 洋蔥去皮 10Kg 洋芋去皮泡水 5Kg 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 蘑菇醬(3kg/桶) 1桶	海茸 36Kg 絞肉 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 九層塔 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg 紅辣椒 0.3Kg	大白菜 43Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg 蝦米 0.3Kg	二砂(1kg/20包/箱) 15包 芋頭小丁 12Kg 西米露 10Kg 都梁椰漿(400ml) 10罐		98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 713.5	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	538								
1月20日星期一	白米飯	蒜泥白肉	彩蔬烘蛋	炒高麗菜	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	5.6
		瘦肉片 36Kg 豆芽菜 12Kg 洋蔥去皮 6Kg 蒜泥 1.2Kg 薑絲 0.6Kg	洗選蛋 25Kg 小黃瓜 5Kg 玉米粒 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 生香菇 3Kg 紅甜椒 3Kg	高麗菜 43Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 木耳 1Kg 蒜仁 0.6Kg	南瓜-去籽 9Kg 雞蛋 5Kg 玉米粒 3Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 洋蔥去皮 3Kg		98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 713.5	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類	
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：