

U08 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第一學期第1週食譜設計

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

F

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：
2月16日星期五	白米飯	清蒸魚片 鯊魚(切片*Q) 98.93 554 片 鯊魚(切片*Q)備 2.68 15 片 蝦子(3K罐) 5.36 1 罐 青蔥(切段) 0.89 0.5 Kg 薑絲 0.54 0.3 Kg	麻辣鍋 鴨血(切塊) 17.86 10 Kg 黃金魚蛋(國產) 10.71 6 Kg 前腿肉片*米油M 7.14 4 Kg 薄豆腐(中丁4.3K) 30.71 4 盤 美白菇 5.36 3 Kg 非基改豆皮角 1.79 1 Kg 青蔥(珠) 0.54 0.3 Kg	金瓜米粉 高麗菜(粗絲) 26.79 15 Kg 米粉(細) 10.71 6 Kg 南瓜(去皮切絲) 10.71 6 Kg 豬絞肉(絞肉*米油M) 7.14 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.36 3 Kg 木耳絲 1.79 1 Kg 蒜末 0.54 0.3 Kg	有機菠菜 有機菠菜(*切)款 53.57 30 Kg 蒜仁(0.6K*包) 1.07 1 包	綠豆湯 綠豆 21.43 12 Kg 二砂糖(1Kg*包) 8.93 5 包		全穀根莖類： 7.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.2份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 694大卡
								蛋白質 45.1 g 脂肪 4.8 g 醣類 117.6 g
2月17日星期六	蕎麥飯	田園咖哩豬 前腿肉丁*米油M 53.57 30 Kg 馬鈴薯(中丁) 17.86 10 Kg 洋蔥(中丁) 16.07 9 Kg 胡蘿蔔(中丁) 7.14 4 Kg 咖哩粉(600g*小罐裝) 1.07 1 盒	黃金馬蹄條 馬蹄條(30g*個)N 30.78 554 個 馬蹄條(30g*個)商品 0.83 14.99 個	什錦佛跳牆 大白菜(切片) 39.29 22 Kg 肉羹(慶豐) 10.71 6 Kg 金針菇 7.14 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4.46 2.5 Kg 木耳絲 2.68 1.5 Kg 蒜末 0.54 0.3 Kg	海芽蛋花湯 瘦鹽油菜(切段) 53.57 30 Kg 蒜末(0.6K*包) 1.07 1 包	雞蛋(kg)G 10.71 6 Kg 大骨*米油M 5.36 3 Kg 青蔥(珠) 0.54 0.3 Kg 乾海芽 0.36 0.2 Kg		全穀根莖類： 6.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.9份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 625大卡
								蛋白質 31.3 g 脂肪 5.5 g 醣類 110.1 g

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

午餐執事：

總務主任：

校長：