

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第6週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
3月18日 星期一	白米飯	香滷豬腳丁	南瓜燒肉末	香滷海帶片	炒油菜	冬瓜排骨湯		糖類： 93.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 691.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.1 1.6 2.5 0.0 0.0
		豬腳丁*陸 30 Kg	南瓜(中丁) 24 Kg	海帶片 559 片	履歷油菜(切段) 30 Kg	冬瓜(中丁) 23 Kg				
		前腿肉丁*陸輝 15 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 9 Kg	海帶片(備) 15 片	蒜末 0.2 Kg	小排骨*米迪M 5 Kg				
		筍乾(濕) 10 Kg	洋蔥(中丁) 7 Kg	滷包 3 個		薑絲 0.3 Kg				
		小小豆輪-泡水(加) 3 Kg	蒜末 0.3 Kg							
		滷包 3 個								
青蔥(切段) 0.5 Kg										
薑片 0.5 Kg										
餐數	549									
3月19日 星期二	燕麥飯	塔香魷魚圈	螞蟻上樹	葷菇豆腐	有機青江菜	海芽味噌湯		糖類： 88 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 739.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 3.1 1.4 2.5 0.0 0.0
		魷魚圈(1K*CAS) 22 包	高麗菜(切片) 15 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 8 盤	有機青江菜(切段*軟) 30 Kg	大骨*米迪M 5 Kg				
		前腿肉片*米迪M 15 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 8 Kg	生香菇(切) 3 Kg	蒜末 0.3 Kg	味噌(3K*盒) 2 盒				
		杏鮑菇(頭切片) 12 Kg	冬粉(Kg*小捆) 5 Kg	秀珍菇 3 Kg		小魚干(KG*) 1 Kg				
		洋蔥(切絲) 5 Kg	木耳絲 3 Kg	鴻喜菇 2 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg				
		九層塔 0.3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 2.5 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg		乾海芽 0.3 Kg				
	青蔥(珠) 0.5 Kg	蒜末 0.3 Kg								
餐數	549									
3月20日 星期三	虎咬豬刈包	酸菜肉片	刈包	什錦白菜	彩繪青花菜	麵線糊		糖類： 84.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 599.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 1.4 1.3 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 24 Kg	刈包皮(60g*個) 559 個	大白菜(切片) 18 Kg	冷凍青花菜(CAS) 33 Kg	紅麵線(切) 20 Kg				
		酸菜絲(醃) 8 Kg	花生糖粉(200g*包) 25 包	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg	脆筍絲(醃) 5 Kg				
		薑絲 0.5 Kg		木耳絲 2 Kg	木耳絲 0.6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg				
					蒜仁 0.3 Kg					
餐數	549									
3月21日 星期四	紫米飯	御師傅魚排	什錦肉絲	醬燒冬瓜滷	履歷菠菜	蘿蔔豚骨湯		糖類： 88 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 579.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 0.9 2.0 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片(100片*CAS)60g 549 片	大白菜(切片) 28 Kg	冬瓜(中丁) 24.15 Kg	履歷菠菜(切段) 30 Kg	白蘿蔔(中丁) 21 Kg				
		前腿肉片(100片*備品)60g 15 片	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 8.69 Kg	蒜末 0.3 Kg	小排骨*米迪M 5 Kg				
			金針菇 5 Kg	生香菇(切) 2.42 Kg		薑絲 0.3 Kg				
			木耳絲 3 Kg	小豆輪-泡水(加) 1.93 Kg						
			胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	薑片 0.48 Kg						
	蒜末 0.5 Kg									
餐數	549									
3月22日 星期五	白米飯	栗子燒雞	塔香海茸	玉米炒蛋	炒有機高麗菜	鮮筍排骨湯		糖類： 101.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 742.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.3 1.7 2.5 0.0 0.0
		骨髓(骨髓丁CAS) 42 Kg	海茸(切小段) 27 Kg	雞蛋(kg)G 24 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 30 Kg	鮮筍(切粗絲) 15 Kg				
		南瓜(帶皮大丁) 10 Kg	秀珍菇 6 Kg	玉米粒(Q) 12 Kg	胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	中骨*陸輝 5 Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 5 Kg	九層塔 0.3 Kg	洋蔥(小丁) 6 Kg	蒜末 0.3 Kg	薑片 0.3 Kg				
		栗子 5 Kg	薑絲 0.3 Kg	三色豆(CAS) 2 Kg						
		薑片 0.3 Kg								
餐數	549									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/15

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：