

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第7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25日<br>星期一 | 白米飯 | 飄香肉燥                | 彩繪西芹             | 日式關東煮               | 炒油菜               | 青蔥蛋花湯             |    | 醣類：<br>98 g<br>脂肪：<br>28.5 g<br>蛋白質：<br>35.9 g<br>熱量：<br>792.1大卡   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.1<br>3.2<br>1.3<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
|              |     | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 30 Kg   | 西洋芹菜(切片) 15 Kg   | 小四角豆腐丁(Kg*袋)L 12 Kg | 履歷油菜(切段) 30 Kg    | 雞蛋(kg)G 5 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 豇豆干*榮洲L 10 Kg       | 杏鮑菇(頭切片) 11 Kg   | 新鮮玉米(切段) 10 Kg      | 蒜末 0.3 Kg         | 木耳絲 0.8 Kg        |    |  |  |  |
|              |     | 碎瓜 4 Kg             | 豇豆干片*榮洲L 9 Kg    | 小貢丸(嘉楠) 9 Kg        |                   | 青蔥(珠) 0.4 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 油蔥酥(600g) 1 包       | 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg     | 小黑輪條(KG*如記CAS) 9 Kg |                   | 薑絲 0.3 Kg         |    |  |  |  |
|              |     | 青蔥(珠) 0.3 Kg        | 木耳絲 1.2 Kg       | 生香菇(切) 4 Kg         |                   | 乾海芽 0.2 Kg        |    |  |  |  |
|              |     | 蒜末 0.3 Kg           | 蒜末 0.3 Kg        | 柴魚片(600g/包) 1 包     |                   |                   |    |  |  |  |
| 餐數<br>549    |     |                     |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 3月26日<br>星期二 | 五穀飯 | 香滷雞排                | 五福臨門             | 麻婆豆腐                | 炒有機味美菜            | 魚丸湯               |    | 醣類：<br>95 g<br>脂肪：<br>30 g<br>蛋白質：<br>37.5 g<br>熱量：<br>800大卡       | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.0<br>3.5<br>1.0<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
|              |     | 雞排(TS5 CAS)醃 549 片  | 玉米粒(Q) 20 Kg     | 豬豆腐(小丁尺四*5KJL) 6 盤  | 有機味美菜(切*欵哥) 30 Kg | 冬瓜(中丁) 14 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 雞排(TS5 CAS)醃備 15 片  | 馬鈴薯(小丁) 4 Kg     | 三色豆(CAS) 4 Kg       | 蒜末 0.3 Kg         | 小虱目魚丸(Q) 6 Kg     |    |  |  |  |
|              |     |                     | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 4 Kg | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3 Kg    |                   | 薑絲 0.3 Kg         |    |  |  |  |
|              |     |                     | 胡蘿蔔(小丁) 2.5 Kg   | 青蔥(珠) 0.3 Kg        |                   |                   |    |  |  |  |
|              |     |                     | 毛豆仁 2 Kg         | 蒜末 0.3 Kg           |                   |                   |    |  |  |  |
|              |     |                     | 蒜末 0.4 Kg        |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 餐數<br>549    |     |                     |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 3月27日<br>星期三 | 白米飯 | 什錦肉羹                | 干貝酥              | 滷海帶片                | 大白菜               | 鮮菇湯               |    | 醣類：<br>100.5 g<br>脂肪：<br>18 g<br>蛋白質：<br>21.4 g<br>熱量：<br>649.6大卡  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.4<br>1.1<br>0.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
|              |     | 肉羹(慶豐) 18 Kg        | 干貝酥 549 個        | 海帶片 549 片           | 大白菜(切片) 12 Kg     | 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 雞蛋(kg)G 8 Kg        | 干貝酥(備) 14.99 個   | 海帶片(備) 14.99 片      | 木耳絲 2 Kg          | 生香菇(切) 1.5 Kg     |    |  |  |  |
|              |     | 脆筍絲(醃) 7 Kg         |                  | 滷包 2 個              |                   | 芹菜(珠) 0.5 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 金針菇 6 Kg            |                  |                     |                   | 蒜泥 0.3 Kg         |    |  |  |  |
|              |     | 木耳絲 2 Kg            |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
|              |     | 油蔥酥(600g) 1 包       |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 餐數<br>549    |     |                     |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 3月28日<br>星期四 | 燕麥飯 | 黃金蝦排                | 蒙古烤肉             | 洋蔥炒甜不辣              | 彩繪有機高麗菜           | 玉米濃湯              |    | 醣類：<br>100.5 g<br>脂肪：<br>22 g<br>蛋白質：<br>27.3 g<br>熱量：<br>709.2大卡  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.1<br>1.9<br>1.8<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
|              |     | 蝦排(60g*CAS源) 549 片  | 高麗菜(切片) 25 Kg    | 洋蔥(粗絲) 18 Kg        | 有機高麗菜(片)*桃園 30 Kg | 馬鈴薯(小丁) 10 Kg     |    |  |  |  |
|              |     | 蝦排(60g*CAS源)備品 15 片 | 前腿肉片*米迪M 5 Kg    | 甜不辣(切絲)立品CAS 12 Kg  | 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg    | 雞蛋(kg)G 7.5 Kg    |    |  |  |  |
|              |     |                     | 金針菇 4 Kg         | 木耳絲 3 Kg            | 蒜仁 0.3 Kg         | 玉米粒(Q) 6 Kg       |    |  |  |  |
|              |     |                     | 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg     | 西洋芹菜(切片) 3 Kg       |                   | 洋蔥(小丁) 6 Kg       |    |  |  |  |
|              |     |                     | 木耳絲 1.5 Kg       | 胡蘿蔔(切片) 3 Kg        |                   | 玉米濃湯粉(1K) 2 包     |    |  |  |  |
|              |     |                     | 蒜末 0.3 Kg        | 白精靈菇 2 Kg           |                   | 胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg    |    |  |  |  |
| 餐數<br>549    |     |                     |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |
| 3月29日<br>星期五 | 白米飯 | 鮑菇燒雞                | 滷蛋               | 蒲瓜什錦                | 青江菜               | 酸辣湯               |    | 醣類：<br>96.5 g<br>脂肪：<br>28.5 g<br>蛋白質：<br>35.7 g<br>熱量：<br>785.3大卡 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.0<br>3.2<br>1.3<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
|              |     | 骨髓(骨髓丁CAS) 39 Kg    | 滷蛋(粒) 549 個      | 蒲瓜(大丁) 33 Kg        | 履歷青江菜(切段) 30 Kg   | 脆筍絲(醃) 5 Kg       |    |  |  |  |
|              |     | 米血切丁(CAS) 9 Kg      | 滷蛋(粒*備品) 15 粒    | 秀珍菇 5 Kg            | 蒜末 0.3 Kg         | 豬血(切絲) 5 Kg       |    |  |  |  |
|              |     | 杏鮑菇(切塊) 6 Kg        | 滷包 2 個           | 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg        |                   | 雞蛋(kg)G 5 Kg      |    |  |  |  |
|              |     | 青蔥(切段) 0.3 Kg       |                  | 木耳絲 2 Kg            |                   | 前腿肉絲*米迪M 4 Kg     |    |  |  |  |
|              |     | 蒜仁 0.3 Kg           |                  | 蒜末 0.3 Kg           |                   | 薄豆腐(小丁4.3KJL) 3 盤 |    |  |  |  |
|              |     |                     |                  | 蝦皮 0.2 Kg           |                   | 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg    |    |  |  |  |
| 餐數<br>549    |     |                     |                  |                     |                   |                   |    |  |  |  |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/22

※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：