

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第8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		
								醣類：	全穀雜糧類	
4月1日 星期一	白米飯	洋芋燒肉	魯獅子頭	豆皮滷白菜	炒有機油菜	玉米蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		前腿肉丁*陸輝 33 Kg	獅子頭(30g*CAS) 549 個	大白菜(切片) 30 Kg	有機油菜(切段*欽哥) 30 Kg	玉米粒(Q) 7 Kg	88.5 g	豆魚蛋肉類	2.6	
		馬鈴薯(中丁) 12 Kg	獅子頭(30g*CAS)備 14.99 個	前腿肉絲*米迪M 5 Kg	蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 7 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.2	
		胡蘿蔔(中丁) 5 Kg	滷包 2 個	胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg		大骨*米迪M 3 Kg	25.5 g	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.5 Kg		木耳絲 1.2 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
薑片 0.3 Kg		非基改豆皮角 1 Kg			30.4 g	乳品類	0.0			
餐數	549			蒜仁 0.3 Kg			熱量：			
				蝦米(冬蝦) 0.2 Kg			705.1大卡			
4月2日 星期二	紫米飯	蔥爆肉片	辣炒海帶根	香菇蒸蛋	有機黑葉白菜	金針肉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		前腿肉片*米迪M 30 Kg	海帶根 24 Kg	雞蛋(kg)G 27 Kg	有機黑葉白菜(切段*義田) 30 Kg	金針菇 9 Kg	82.5 g	豆魚蛋肉類	3.3	
		豆干片*榮洲L 12 Kg	前腿肉絲*成益 6 Kg	生香菇(切) 3 Kg	蒜末 0.3 Kg	前腿肉絲*米迪M 4.5 Kg	脂肪：	蔬菜類	0.9	
		洋蔥(粗絲) 9 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg	柴魚片(600g/包) 1 包		木耳絲 2.5 Kg	29 g	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.5 Kg	九層塔(去梗) 0.2 Kg			薑絲 0.5 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		蒜末 0.2 Kg			34.4 g	乳品類	0.0			
餐數	549			紅辣椒 0.1 Kg			728.6大卡			
4月3日 星期三	炒麵(85k)	什錦炒麵	椒鹽甜不辣	豆沙包	彩繪高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	10.1
		前腿肉絲*米迪M 12 Kg	甜不辣(切絲*3K)立品CAS 14 包	豆沙包(70g*桂冠) 549 個	高麗菜(切片) 12 Kg	冬瓜(中丁) 21 Kg	155 g	豆魚蛋肉類	1.2	
		生香菇(切) 5 Kg		豆沙包(70g*桂冠)備品 15 個	胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	小排骨*米迪M 6 Kg	脂肪：	蔬菜類	0.7	
		木耳絲 1.2 Kg			蒜末 0.3 Kg	薑絲 0.3 Kg	18.5 g	油脂類	2.5	
		蒜仁 0.3 Kg					蛋白質：	水果類	0.0	
餐數	549			蝦米(冬蝦) 0.2 Kg			29.3 g	乳品類	0.0	
							903.7大卡			
4月4日 星期四										
餐數										
4月5日 星期五										
餐數										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/29

※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：