

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第9週食譜設計-葷

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		
4月8日 星期一	白米飯	霸王麻油雞	錢幣蝦排	家常豆腐	炒有機油菜	南瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	5.9
		高麗菜(切片) 18 Kg 米血切丁(CAS) 9 Kg 香腸(香腸丁18K*CAS) 2件 老薑片 0.5 Kg	蝦排(30g*CAS源) 549 個 蝦排(30g*CAS源)備 14.99 個	粗豆腐(小丁尺四*SKL) 6 盤 三色豆(CAS) 4 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 3 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	有機油菜(切段*欖哥) 30 Kg 蒜末 0.3 Kg	南瓜(中丁) 21 Kg 小排骨*米迪M 5 Kg 薑絲 0.5 Kg		脂肪：93 g 23.5 g 蛋白質：28.1 g 熱量：695.9大卡	豆魚蛋肉類 2.2 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	549									
4月9日 星期二	五穀飯	三杯鮭魚圈	蟬絲玉米蒸蛋	什錦石嵩筍	韭香銀芽	酸菜豬血湯		醣類：	全穀雜糧類	5.1
		豆干片*榮洲L 18 Kg 鮭魚圈(2K*包)Q 11 包 杏鮑菇(頭切片) 9 Kg 彩椒(切粗絲) 8 Kg 九層塔 0.3 Kg 蒜仁 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 24 Kg 玉米粒(Q) 10 Kg 蟬味絲(國產) 3 Kg	桂竹筍(切段) 32 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg	豆芽菜 30 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 韭菜(切段) 1.2 Kg 蒜末 0.5 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 20 Kg 大骨*米迪M 5 Kg 酸菜絲(醃) 5 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 薑絲 0.5 Kg		脂肪：85 g 26.5 g 蛋白質：31.5 g 熱量：704.5大卡	豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	549									
4月10日 星期三	白米飯	鮮蔬肉絲炒飯	鮮肉河粉	西芹炒黑輪	有機高麗菜	偽虱目魚肚羹		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		洋蔥(中丁) 10 Kg 玉米粒(Q) 9 Kg 前腿肉絲*米迪M 8 Kg 雞蛋(kg)G 8 Kg 三色豆(CAS) 5 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg	鮮蝦河粉(國產) 549 條 鮮蝦河粉(國產)備5代 15 條	西洋芹菜(切片) 18 Kg 秀珍菇 6 Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 6 Kg 彩椒(大丁) 3 Kg 蒜末 0.3 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜末 0.3 Kg	大白菜(切片) 18 Kg 前腿肉片*米迪M 4 Kg 脆筍絲(醃) 3 Kg 生香菇(切) 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 爆皮(KG) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg		脂肪：120 g 16.5 g 蛋白質：22.1 g 熱量：716.9大卡	豆魚蛋肉類 0.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	549									
4月11日 星期四	糙米飯	香酥魚排	蛋酥白菜滷	金玉滿堂	青江菜	海芽元氣湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3
		鮭魚排(100入*CAS)60g 549 片 鮭魚排(100入*CAS)60g備 15 片	大白菜(切片) 30 Kg 雞蛋(kg)G 8 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 0.5 Kg	青蔥珠(兩) 18 兩 蒜末(兩) 18 兩 毛豆仁 10.8 Kg 玉米粒(Q) 10.8 Kg 馬鈴薯(小丁) 10.8 Kg 雞胸丁(Q*卜蜂) 5.4 Kg	履歷青江菜(切段) 30 Kg 蒜末 0.3 Kg	黃豆芽 8 Kg 大骨*米迪M 5 Kg 薑絲 0.5 Kg 乾海芽 0.2 Kg		脂肪：87 g 23.5 g 蛋白質：27.5 g 熱量：669.5大卡	豆魚蛋肉類 2.2 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	549									
4月12日 星期五	白米飯	泰式打拋豬	日式築間煮	清蒸肉圓	經典小白菜	綠豆珍珠		醣類：	全穀雜糧類	7.8
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 32 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 牛蕃茄(中丁) 13 Kg 蒜仁 0.5 Kg 九層塔 0.3 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 27 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 8 Kg 前腿肉片*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 5 Kg 柴魚片(600g/包) 1 包	肉圓(50g*奇津) 549 個 肉圓(50g*備品*奇津) 15 個	履歷小白菜(切段) 30 Kg 蒜末 0.5 Kg	二砂糖(1Kg*包) 10 包 綠豆 10 Kg 粉圓(3K*包) 3 包		脂肪：125.5 g 24.5 g 蛋白質：34.1 g 熱量：858.9大卡	豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	549									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/3

※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：