

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第10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		
4月15日 星期一	白米飯	糖醋雞丁 39 Kg	打拋豬肉 15 Kg	青蔥菜脯蛋 27 Kg	炒有機味美 30 Kg	關東煮湯 7.5 Kg		醣類:	全穀雜糧類	5.0
		雞胸丁(Q*卜蜂) 39 Kg	豬絞肉(絞肉*米油)M 15 Kg	雞蛋(kg)G 27 Kg	有機味美菜(切*欵哥) 30 Kg	白蘿蔔(中丁) 7.5 Kg		82 g	豆魚蛋肉類	3.8
餐數 544		洋蔥(中丁) 5.5 Kg	牛蕃茄(大丁) 12 Kg	碎脯 5.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 6 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.4
		小黃瓜(切片) 4 Kg	洋蔥(中丁) 8 Kg	青蔥(珠) 0.6 Kg		小貢丸(嘉楠) 6 Kg		31.5 g	油脂類	2.5
		彩椒(切片) 2.5 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg			新鮮玉米(切段) 6 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
			九層塔(去梗) 0.2 Kg			胡蘿蔔(中丁) 2 Kg		38 g	乳品類	0.0
								熱量:		
								763.5大卡		
4月16日 星期二	十穀飯	高昇排骨 21 Kg	鴛鴦雙炒 24 Kg	吉拿棒 544 條	經典小白菜 30 Kg	魚丸湯 14 Kg		醣類:	全穀雜糧類	5.1
		小排骨肉多*米油M 21 Kg	大白菜(切片) 24 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 544 條	履歷小白菜(切段) 30 Kg	冬瓜(中丁) 14 Kg		84.5 g	豆魚蛋肉類	1.1
餐數 544		白蘿蔔(中丁) 15 Kg	冬粉(Kg*小捆) 6 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 15 條	蒜末 0.3 Kg	小虱目魚丸(Q) 6 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.6
		軟骨丁*陸輝 9 Kg	豬絞肉(絞肉*米油)M 6 Kg			薑絲 0.3 Kg		18 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 4 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg					蛋白質:	水果類	0.0
		老薑片 0.3 Kg	木耳絲 1 Kg					19.5 g	乳品類	0.0
		青蔥(切段) 0.3 Kg						熱量:		
		蒜仁 0.3 Kg						578大卡		
4月17日 星期三	白米飯	可樂豬腳 33 Kg	紅豆奶香包 544 個	秘製滷味 9 Kg	紅絲高麗菜 30 Kg	海芽味噌湯 5 Kg		醣類:	全穀雜糧類	5.5
		豬腳丁*米油M 33 Kg	紅豆短板條(南山) 544 個	小黑輪條(KG*知記CAS) 9 Kg	高麗菜(切片) 30 Kg	大骨*米油M 5 Kg		87.5 g	豆魚蛋肉類	2.5
餐數 544		前腿肉丁*陸輝 15 Kg	紅豆短板條(南山)備品 15 個	白蘿蔔(中丁) 9 Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg	味噌(3K*盒) 2 盒		脂肪:	蔬菜類	1.0
		筍乾(濕) 9 Kg		小干切丁丁(調味用*榮)L 8 Kg	蒜末 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg		25 g	油脂類	2.5
		滷包 2 個		新鮮玉米(切段) 8 Kg		乾海芽 0.3 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		可樂(2L*大) 1 瓶		海帶結 7 Kg				29.5 g	乳品類	0.0
		青蔥 0.4 Kg		滷包 2 個				熱量:		
		老薑片 0.3 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg				693大卡		
		蒜仁 0.3 Kg								
4月18日 星期四	薏仁飯	蔥油雞排 544 片	珍珠丸子 544 個	三色豆腐 9 盤	有機青松菜(切段*順) 30 Kg	結頭湯 18 Kg		醣類:	全穀雜糧類	5.4
		雞排(TSS CAS)醃 544 片	白珍珠丸(個) 544 個	薄豆腐(大丁4.3K)L 9 盤	有機青松菜(切段*順) 30 Kg	結頭菜(中丁) 18 Kg		86.5 g	豆魚蛋肉類	3.5
餐數 544		雞排(TSS CAS)醃備 15 片	白珍珠丸(個*備品) 15.01 個	洋蔥(中丁) 6 Kg	蒜末 0.3 Kg	小排骨*米油M 6 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.1
				豬絞肉(絞肉*米油)M 6 Kg				30 g	油脂類	2.5
				三色豆(CAS) 2.5 Kg				蛋白質:	水果類	0.0
				青蔥(珠) 0.5 Kg				36.4 g	乳品類	0.0
								熱量:		
								761.6大卡		
4月19日 星期五	白米飯	香酥魚片 544 片	醬燒冬瓜滷 24 Kg	什錦鍋物 24 Kg	青江菜 30 Kg	鮮筍排骨湯 15 Kg		醣類:	全穀雜糧類	5.4
		鯊魚(切片*Q) 544 片	冬瓜(中丁) 24 Kg	高麗菜(切片) 24 Kg	履歷青江菜(切段) 30 Kg	鮮筍(切粗絲) 15 Kg		90 g	豆魚蛋肉類	2.7
餐數 544		鯊魚(切片*Q)備 15 片	豬絞肉(粗絞肉*米油)M 9 Kg	凍豆腐(大丁*榮)L 8 Kg	蒜末 0.3 Kg	中骨*陸輝 5 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.8
		地瓜粉(KG) 5 Kg	生香菇(切) 3 Kg	金針菇 4 Kg		薑片 0.3 Kg		26 g	油脂類	2.5
			小豆輪-泡水(加) 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg				蛋白質:	水果類	0.0
			薑片 0.5 Kg	木耳絲 2 Kg				31.5 g	乳品類	0.0
								熱量:		
								720大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/15

※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：