

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第11週午餐食譜設計

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22日 星期一	白米飯	三杯肉丁		洋蔥炒蛋		塔香海根		有機空心菜		冬瓜薑絲湯		糖類： 84 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 707.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.9 1.8 2.5 0.0 0.0
		前腿肉丁*陸輝 34 Kg	雞蛋(kg)G 25 Kg	海帶根 24 Kg	有機空心菜(切段)款哥 30 Kg	冬瓜(中丁) 20 Kg								
		小豆干對切三角*榮L 9 Kg	洋蔥(切絲) 15 Kg	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	蒜仁 0.3 Kg	小排骨*米迪M 4 Kg								
		杏鮑菇(頭切塊) 6 Kg	青蔥(珠) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg		薑絲 0.3 Kg								
		九層塔 0.3 Kg		九層塔(去梗) 0.2 Kg										
		蒜仁 0.3 Kg		蒜末 0.2 Kg										
薑片 0.3 Kg		紅辣椒 0.1 Kg												
餐數	544													
4月23日 星期二	胚芽飯	洋芋燒雞		肉末油腐		翡翠燒賣		炒高麗菜		南瓜養生湯		糖類： 89.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 738.3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 3.0 0.8 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 39 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*榮L) 25 Kg	翡翠燒賣(20g*個) 544 個	高麗菜(切片) 30 Kg	南瓜(中丁) 16 Kg								
		牛蕃茄(大丁) 6 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M) 9 Kg	翡翠燒賣(20g*個)備品 15.01 個	胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	大骨*米迪M 8 Kg								
		馬鈴薯(中丁) 5 Kg	青蔥(珠) 0.4 Kg		蒜末 0.4 Kg	金針菇 3 Kg								
		洋蔥(中丁) 3 Kg				枸杞 0.3 Kg								
		胡蘿蔔(中丁) 2 Kg				薑片 0.2 Kg								
餐數	544													
4月24日 星期三	白米飯	香噴噴肉燥		麥香雞		花椰什錦		炒油菜		元氣四神湯		糖類： 86 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 621.3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 1.6 1.6 2.5 0.0 0.0
		豬絞肉(絞肉*米迪M) 27 Kg	雞堡(CAS) 544 片	冷凍青花菜(CAS) 30 Kg	履歷油菜(切段) 30 Kg	白蘿蔔(中丁) 15 Kg								
		洋蔥(小丁) 7 Kg	雞堡(CAS)備 15 片	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	蒜末 0.3 Kg	小排骨*米迪M 5 Kg								
		油蔥酥(600g) 1 包		美白菇 3 Kg		四神包 3.01 包								
		青蔥 0.3 Kg		彩椒(切絲) 2.5 Kg		大薏仁O 2 Kg								
		蒜末 0.3 Kg		蒜末 0.3 Kg										
乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg														
餐數	544													
4月25日 星期四	五穀飯	香酥魚		鮮燴絲瓜		草菇豆腐		青江菜		胡瓜豚骨湯		糖類： 87 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 684.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.4 1.5 2.5 0.0 0.0
		虱目魚排CAS(拾拾*60g) 544 片	絲瓜(切片) 30 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 8 盤	履歷青江菜(切段) 30 Kg	胡瓜(大丁) 18 Kg								
		虱目魚排CAS(拾拾*60g)備 15 片	前腿肉片*米迪M 6 Kg	生香菇(切) 3 Kg	蒜末 0.3 Kg	小排骨*米迪M 5 Kg								
			木耳絲 3 Kg	白精靈菇 3 Kg		薑絲 0.3 Kg								
			胡蘿蔔(切片) 3 Kg	鴻喜菇 2 Kg										
			新鮮玉米筍(切片) 3 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg										
	蒜末 0.3 Kg	蒜末 0.3 Kg												
餐數	544													
4月26日 星期五	白米飯	香滷豬排		浮水肉羹		五福臨門		有機青松菜		酸菜豬血湯		糖類： 93.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 684.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.0 1.3 2.5 0.0 0.0
		黑蜜肉排(片*永新) 544 片	大白菜(切片) 22 Kg	玉米粒(Q) 20 Kg	有機青松菜(切段*順) 30 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 20 Kg								
		黑蜜肉排(片*永新)備品 15 片	肉羹(慶豐) 6 Kg	馬鈴薯(小丁) 4 Kg	蒜末 0.3 Kg	大骨*米迪M 5 Kg								
			金針菇 4 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M) 3 Kg		酸菜絲(醃) 5 Kg								
			胡蘿蔔(切絲) 2.5 Kg	胡蘿蔔(小丁) 2.5 Kg		韭菜(切段) 1 Kg								
			木耳絲 1.5 Kg	毛豆仁 2 Kg		薑絲 0.5 Kg								
	蒜末 0.3 Kg	蒜末 0.4 Kg												
餐數	544													

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/21

※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：