

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第12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29日 星期一	白米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒培根	黃金脆薯	蒜香油菜	南瓜雪片湯		醣類： 114 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 813.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 2.5 1.5 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 30 Kg 高麗菜(切片) 18 Kg 杏鮑菇(頭切片) 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg 薑片 0.2 Kg	洋蔥(大丁) 24 Kg 豆干片*榮洲L 14 Kg 碎培根(台灣) 6 Kg 彩椒(大丁) 4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	薯條 32 Kg	履歷油菜(切段) 30 Kg 蒜末 0.3 Kg	南瓜(切片) 18 Kg 雞蛋(kg)G 6 Kg 大骨*米迪M 3 Kg 薑片 0.3 Kg				
餐數	544									
4月30日 星期二	五穀飯	菲力雞排	什錦燴刺瓜	豆輪滷海結	有機青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 87 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 633.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 1.7 1.8 2.5 0.0 0.0
		和風雞排(90人*吉) 544 片 和風雞排(90人*吉)備 10 片	胡瓜(大丁) 27 Kg 前腿肉片*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	海帶結 12 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 6 Kg 小豆輪 5 Kg 滷包 3 個 薑片 0.3 Kg	有機青江菜(切段*款) 30 Kg 蒜末 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 18 Kg 中骨*陸輝 5 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				
餐數	544									
5月1日 星期三	白米飯	什錦炒飯	黑糖饅頭	肉燥油腐	高麗菜	海芽味噌湯		醣類： 115.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 812.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.4 0.6 2.5 0.0 0.0
		前腿肉絲*米迪M 15 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 3 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	黑糖饅頭(65g*個)瑞珍 544 個 黑糖饅頭(65g*備品)瑞珍 10 個	大四角油豆腐(55g*個)宗L 544 個 大四角油豆腐(55g*備)宗L 10.01 個 豬絞肉(粗絞肉*陸) 5 Kg 滷包 2 個	高麗菜(切片) 25 Kg 蒜末 0.5 Kg	大骨*米迪M 6 Kg 小魚干(KG*) 1 Kg 味噌(3K*盒) 1 盒 乾海芽 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg				
餐數	544									
5月2日 星期四	糙米飯	薄鹽鯖魚	咖哩洋芋	塔香鮑菇豆腐	有機小松菜	玉米蛋花湯		醣類： 103.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 750.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.3 0.9 2.5 0.0 0.0
		鯖魚(110片*假秤CAS)55g 544 片 鯖魚(110片*假秤備品)55g 10 片	馬鈴薯(中丁) 28 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 2 Kg 咖哩粉(600g*盒) 1 盒	小三角油豆腐(Kg*宗)L 21 Kg 洋蔥(切絲) 12 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 8 Kg 九層塔(去梗) 0.3 Kg	有機小松菜(切段*聯) 30 Kg 蒜仁 0.6 Kg	玉米粒(Q) 10 Kg 雞蛋(kg)G 6 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg				
餐數	544									
5月3日 星期五	白米飯	泰式打拋豬	小瓜魷魚	蛋酥白菜滷	地瓜葉	金針菇肉絲湯		醣類： 95 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 31 g 熱量： 729大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.5 2.5 2.5 0.0 0.0
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 30 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 牛蕃茄(大丁) 12 Kg 紅辣椒(兩) 1 兩 九層塔 0.3 Kg 蒜仁 0.3 Kg	小黃瓜(切片) 27 Kg 水發魷魚 8 Kg 秀珍菇 4 Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	大白菜(切片) 30 Kg 雞蛋(kg)G 8 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	地瓜葉(處理好) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	金針菇 9 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg				
餐數	544									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/26

※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：