

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第13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			
5月6日 星期一	白米飯	筍乾扣肉 36 Kg	螞蟻上樹 21 Kg	茶香豆干 17 Kg	履歷蚵白 30 Kg	海芽蛋花湯 7 Kg		糖類： 97 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 758.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 2.8 1.4 2.5 0.0 0.0	
		前腿肉丁*陸輝	大白菜(切片)	大溪黑豆干(切9丁*鈞L)	履歷蚵白段	雞蛋(kg)G					
		筍乾(濕)	冬粉(Kg*小捆)	杏鮑菇(頭切塊)	蒜末 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg					
		蒜仁 0.3 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M)	米血切丁(CAS)		乾海芽 0.3 Kg					
		薑片 0.3 Kg	胡蘿蔔(切絲)	麥香紅茶(60g*包)							
紅辣椒 0.1 Kg	木耳絲 1.5 Kg	八角粒 0.2 Kg									
餐數	544										
5月7日 星期二	五穀飯	彩椒雞丁 42 Kg	紅蘿蔔炒蛋 27 Kg	竹筍炒肉絲 24 Kg	有機油江菜(切段*欵哥)	30 Kg	葫瓜排骨湯 21 Kg		糖類： 94.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 733.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.6 1.8 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS)	雞蛋(kg)G	鮮筍(切絲)	有機油江菜(切段*欵哥)	蒲瓜(大丁)					
		洋蔥(切絲)	胡蘿蔔(切絲)	前腿肉絲*米迪M	蒜末 0.3 Kg	中骨*陸輝 5 Kg					
		彩椒(切片)	青蔥(珠)	胡蘿蔔(切絲)		芹菜(珠) 0.4 Kg					
		青蔥(珠) 0.3 Kg		木耳絲 1.2 Kg							
		青蔥(切段) 0.3 Kg									
餐數	544										
5月8日 星期三	炒麵(白油麵80K)	台式炒麵 12 Kg	麥克雞塊(*2) 1087.99 個	青花炒香菇 30 Kg	高麗菜 20 Kg	古早味雞湯 18 Kg	中央履歷豆奶	糖類： 57 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 533.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 2.2 1.5 2.5 0.0 0.0	
		前腿肉絲*米迪M	冷凍青花菜(CAS)	高麗菜(切片)	鮮筍(切片)						
		洋蔥(切絲)	生香菇(切)	胡蘿蔔(切絲)	骨腿(骨腿丁CAS)						
		油蔥酥(600g)	胡蘿蔔(切絲)		枸杞 0.2 Kg						
		青蔥(切段)	蒜末 0.3 Kg		薑片 0.2 Kg						
乾香菇絲(Kg)											
餐數	544										
5月9日 星期四	胚芽飯	香酥肉魚 544 尾	家常豆腐 9 盤	蒙古烤肉 27 Kg	地瓜葉 30 Kg	冬瓜排骨湯 20 Kg		糖類： 85.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 713.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.9 1.5 2.5 0.0 0.0	
		肉魚(尾*CAS)	薄豆腐(不切*4.3KL)	高麗菜(切片)	地瓜葉	冬瓜(中丁)					
		肉魚(尾*備品*CAS)	豬絞肉(絞肉*米迪M)	金針菇 5 Kg	蒜末 0.3 Kg	中骨*陸輝 5 Kg					
			三色豆(CAS)	前腿肉片*米迪M		薑絲 0.3 Kg					
			青蔥(珠)	胡蘿蔔(切絲)							
		木耳絲 1.5 Kg									
餐數	544										
5月10日 星期五	白米飯	黑胡椒豬柳 33 Kg	日式佃煮 21 Kg	塔香海草 35 Kg	有機豆芽菜*淨芽 24 Kg	綠豆地瓜湯 10 包		糖類： 107.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 741.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 1.9 2.0 2.5 0.0 0.0	
		前腿豬柳*米迪M	白蘿蔔(中丁)	海草(切小段)	有機豆芽菜*淨芽	二砂糖(1Kg*包)					
		洋蔥(粗絲)	杏鮑菇(頭切塊)	胡蘿蔔(切絲)	胡蘿蔔(切絲)	履歷地瓜(中丁*泡水)					
		胡蘿蔔(切絲)	中肉片(蒜泥肉片)*米迪	九層塔 0.3 Kg	韭菜 0.6 Kg	綠豆O 8 Kg					
		黑胡椒醬(2.7K*罐)	胡蘿蔔(中丁)	蒜末 0.3 Kg	蒜末 0.3 Kg						
青蔥(珠) 0.3 Kg	柴魚片(600g/包)	薑絲 0.3 Kg									
餐數	544										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/4

※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：