

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第16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27日 星期一	白米飯	帶結滷肉		玉米四寶		鮮肉燒賣		蒜香油菜		針菇雪花湯			醣類：	全穀雜糧類	7.0
		前腿肉丁*陸輝	32 Kg	玉米粒(Q)	20 Kg	鮮肉燒賣(20g*個)	544 個	履歷油菜(切段)	30 Kg	金針菇	10 Kg		111 g	豆魚蛋肉類	2.0
		白蘿蔔(中丁)	10 Kg	馬鈴薯(小丁)	9 Kg	鮮肉燒賣(20g*備品)	15 個	蒜末	0.4 Kg	雞蛋(kg)G	7.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		海帶結	6 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M	6 Kg					大骨*米迪M	3 Kg		22.5 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁)	4 Kg	毛豆仁	2 Kg					青蔥(珠)	0.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜仁	0.5 Kg	胡蘿蔔(小丁)	2 Kg								29.2 g	乳品類	0.0
餐數 544		薑片	0.5 Kg	蒜末	0.5 Kg							熱量：			
												763.3大卡			
5月28日 星期二	蕎麥飯	香滷雞翅		蒲瓜鮮燴		什錦鍋物		有機空心菜		海芽味噌湯			醣類：	全穀雜糧類	5.7
		雞翅(CAS)	544 支	蒲瓜(切片)	27.5 Kg	高麗菜(切片)	25 Kg	有機空心菜(切段)欣哥	30 Kg	小魚干(KG*)	1 Kg		94.5 g	豆魚蛋肉類	2.6
		雞翅(CAS)備	15 支	蝦米(冬蝦*兩)	10 兩	金針菇	6 Kg	蒜末	0.4 Kg	味噌(3K*盒)	1 盒		脂肪：	蔬菜類	1.8
		滷包	5 個	魷魚圈(KG)Q	7.5 Kg	胡蘿蔔(切絲)	3 Kg			青蔥(珠)	0.3 Kg		25.5 g	油脂類	2.5
		薑片	0.5 Kg	胡蘿蔔(切片)	5 Kg	薄豆腐(不切*4.3K)L	3 盤			乾海芽	0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
				美白菇	2.5 Kg	木耳	1.5 Kg			薑絲	0.3 Kg		31.4 g	乳品類	0.0
餐數 544		青蔥	0.5 Kg	蒜末	0.5 Kg							熱量：			
												733.1大卡			
5月29日 星期三	白米飯	炭火燒肉		紅蘿蔔炒蛋		嫩炒海帶根		綠野仙蹤		玉米蛋花湯			醣類：	全穀雜糧類	5.8
		前腿肉片*米迪M	33 Kg	雞蛋(kg)G	24 Kg	海帶根	24 Kg	冷凍青花菜(CAS)	35 Kg	玉米粒(Q)	7 Kg		96 g	豆魚蛋肉類	2.7
		高麗菜(切片)	10 Kg	胡蘿蔔(切絲)	16 Kg	前腿肉絲*米迪M	6 Kg	胡蘿蔔(切絲)	1 Kg	雞蛋(kg)G	6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		洋蔥(切絲)	8 Kg	青蔥(珠)	0.5 Kg	薑絲	0.3 Kg	蒜仁	0.4 Kg	大骨*米迪M	3 Kg		26 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切絲)	3 Kg							青蔥(珠)	0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		照燒醬(1.2K*小磨切)	1 罐										32.3 g	乳品類	0.0
餐數 544		青蔥(切段)	0.5 Kg									熱量：			
												747.2大卡			
5月30日 星期四	五穀飯	樹子蒸魚		八寶肉醬		豆皮燴白菜		有機味美菜		一品冬瓜湯			醣類：	全穀雜糧類	5.7
		鯊魚(切片*Q)	544 片	鮮筍(切小丁)	15 Kg	大白菜(切片)	30 Kg	有機味美菜(切*順)	35 Kg	冬瓜(中丁)	18 Kg		95.5 g	豆魚蛋肉類	3.0
		鯊魚(切片*Q)備	15 片	碎豆干丁*榮洲L	10 Kg	雞蛋(kg)G	7 Kg	蒜末	0.4 Kg	大骨*米迪M	5 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
		樹子(3K/罐)	1 罐	洋蔥(小丁)	8 Kg	胡蘿蔔(切片)	1.5 Kg			薑絲	0.5 Kg		27.5 g	油脂類	2.5
		薑絲	0.5 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M	6 Kg	木耳絲	1 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		青蔥(切段)	0.3 Kg	油蔥酥(600g)	1 包	非基改豆皮(1.8K*袋)N	1 袋						34.4 g	乳品類	0.0
餐數 544				蒜仁	0.3 Kg							熱量：			
												767.1大卡			
5月31日 星期五	白米飯	蔥爆雞丁		麥香雞		干片鮮蔬		地瓜葉		南瓜養生湯			醣類：	全穀雜糧類	5.9
		骨髓(骨髓丁CAS)	42 Kg	雞堡(CAS)	544 片	高麗菜(切片)	25 Kg	地瓜葉(處理好)	32 Kg	南瓜(中丁)	20 Kg		95.5 g	豆魚蛋肉類	2.2
		洋蔥(切絲)	12 Kg	雞堡(CAS)備	15 片	豆干片*榮洲L	8 Kg	蒜仁	0.3 Kg	大骨*陸輝	5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		彩椒(切片)	3 Kg			前腿肉片*米迪M	6 Kg			金針菇	3 Kg		23.5 g	油脂類	2.5
		青蔥(珠)	0.3 Kg			胡蘿蔔(切片)	3 Kg			薑片	0.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
						蒜末	0.5 Kg						28.6 g	乳品類	0.0
餐數 544												熱量：			
												707.9大卡			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/24

※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：