

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第4週食譜設計

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月3日星期一	白米飯	泡菜肉片 素肉片(濕)N 50 1.8 Kg 大白菜(切片) 27.78 1 Kg 韓式泡菜 13.89 0.5 Kg 金針菇 8.33 0.3 Kg	冬瓜甕 冬瓜(大丁) 55.56 2 Kg 薑片(兩) 0.92 1 兩 杏鮑菇(頭切塊) 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.56 0.2 Kg 小小豆輪 2.78 0.1 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	小人森炒蛋 雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 27.78 1 Kg	有機青江菜 薑絲 2.78 0.1 Kg 有機青江菜(切段) 0 0 Kg	鮮菇湯 高麗菜(切片) 19.44 0.7 Kg 金針菇 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 0.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.1份 蔬菜類： 0.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 34大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 1.6 g 0.8 g 5.1 g
3月4日星期二	小米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭切塊) 47.22 1.7 Kg 素米血丁(KG)N 47.22 1.7 Kg 九層塔 2.78 0.1 Kg 薑片 2.78 0.1 Kg	翡翠魷魚 小黃瓜(切片) 41.67 1.5 Kg 素魷魚片(白色) 22.22 0.8 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.56 0.2 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	什錦佛跳牆 大白菜(切片) 55.56 2 Kg 非基改豆皮(KG) 5.56 0.2 Kg 素皮絲(素)N 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg	有機小松菜 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	南瓜雪片湯 南瓜(切片) 36.11 1.3 Kg 雞蛋(kg)G 11.11 0.4 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 0.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.1份 蔬菜類： 0.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 36大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 1.7 g 0.9 g 5.5 g
3月5日星期三	白米飯	日式野菇炊飯 高麗菜(切片) 55.56 2 Kg 生香菇(切) 22.22 0.8 Kg 素皮絲(素)N 13.89 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 2.78 0.1 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 60 36 個 滷蛋(粒*備品) 3.33 2 粒	魯細腐 大三角魚豆腐(kg*備1包) 50 36 個 大三角魚豆腐(kg*備補) 2.78 2 個	高麗菜 高麗菜(切片) 0 0 Kg	海芽味噌湯 味噌(140g*包)素 3.89 1 包 乾海芽 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 0.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.2份 蔬菜類： 0.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 34大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 1.8 g 1.1 g 4.4 g
3月6日星期四	紫米飯	香酥魚片 海苔素魚排(片)N 105.56 38 片	素大彩花丸 素大彩花丸(個)N 31.67 38 個	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 27.78 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 19.44 0.7 Kg 乾素肉碎(KG)N 11.11 0.4 Kg 青豆仁 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.56 0.2 Kg	清炒豆芽菜 豆芽菜 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	胡瓜湯 胡瓜(大丁) 36.11 1.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 0.4份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.2份 蔬菜類： 0.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 42大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 1.8 g 1.3 g 6.0 g
3月7日星期五	白米飯	素菜卷 炸素菜卷*影南N 30 36 個 炸素菜卷(影南)*備品N 1.67 2 個	花園錦簇 冷凍青花菜(CAS) 63.89 2.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.56 0.2 Kg 生香菇(切) 2.78 0.1 Kg	豆輪滷海結 小豆輪 41.67 1.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 41.67 1.5 Kg 海帶結 8.33 0.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) 5.56 0.2 Kg 薑片 2.78 0.1 Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg 木耳絲 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	結頭湯 結頭菜(中丁) 36.11 1.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 0.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.1份 蔬菜類： 0.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 44大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 2.6 g 1.7 g 5.0 g

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

食譜設計：

午餐秘書：

校長：