

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第8週食譜設計-葷

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月31日星期一	白米飯	三杯雞 青蔥(青蔥丁)(CAS) 79.93 43 Kg 米血切丁(CAS) 20.45 11 Kg 蒜仁 0.93 0.5 Kg 九層塔 0.56 0.3 Kg 薑片 0.37 0.2 Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 44.61 24 Kg 胡蘿蔔(切絲) 27.88 15 Kg 青蔥(珠) 1.49 0.8 Kg	香油海帶片 海帶片 30 538 片 海帶片(備) 0.56 10.01 片	有機青松菜 有機青松菜(切段)*約 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜(中丁) 40.89 22 Kg 小虱目魚丸(Q) 22.31 12 Kg 薑絲 0.56 0.3 Kg		全穀根莖類：5.6份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：2.7份 蔬菜類：1.6份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：639大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 39.5 g 15.3 g 83.1 g
4月1日星期二	燕麥飯 燕麥飯(CAS)(切段)*約 60 538 片 燕麥飯(CAS)(切段)*約 1.12 10 片	虱目魚排 白蘿蔔(大丁) 22.31 12 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 12.45 6.7 Kg 海帶結 12.45 6.7 Kg 新鮮玉米(切段) 12.45 6.7 Kg 黑輪切丁(KG+CAS) 11.15 6 Kg 柴魚片(300g/包) 0.56 1 包	關東煮 白蘿蔔(大丁) 22.31 12 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 12.45 6.7 Kg 海帶結 12.45 6.7 Kg 新鮮玉米(切段) 12.45 6.7 Kg 黑輪切丁(KG+CAS) 11.15 6 Kg 柴魚片(300g/包) 0.56 1 包	蔥燒豆腐 凍豆腐(大丁4.2K/L) 63.94 8 盤 豬絞肉(肥瘦)*米油M 7.44 4 Kg 洋蔥(中丁) 3.72 2 Kg 青蔥(切段) 0.74 0.4 Kg 蒜末 0.74 0.4 Kg	有機苜蓿菜 有機苜蓿菜(切段)*約 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	酸辣湯 脆筍絲(醃) 10.22 5.5 Kg 金針菇 9.29 5 Kg 雞蛋(kg)G 9.29 5 Kg 豬腿肉絲*米油M 5.58 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.79 1.5 Kg 木耳絲 1.86 1 Kg 青蔥(珠) 0.37 0.2 Kg		全穀根莖類：5.6份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：2.5份 蔬菜類：1.3份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：572大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 31.3 g 9.7 g 87.2 g
4月2日星期三	白米飯	嘉義雞油飯 豬絞肉(肥瘦)*米油M 39.03 21 Kg 清雞肉絲(罐頭) 29.74 16 Kg 乾香菇絲(Kg) 7.44 4 Kg 蒜末 0.56 0.3 Kg	校園油味 小豆干對切三角*裝 33.46 18 Kg 米血切丁(CAS) 33.46 18 Kg 滷包 0.17 3 個 薑片 0.56 0.3 Kg	小銀絲卷 小銀絲卷(40g*大袋) 40 538 個 小銀絲卷(40g*大袋) 0.74 9.99 個	高麗菜 高麗菜(切片) 37.18 20 Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 22.31 12 Kg 豬腿肉絲*米油M 7.44 4 Kg 薑絲 0.93 0.5 Kg		全穀根莖類：7.2份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：2.4份 蔬菜類：0.7份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：607大卡
餐數 538								蛋白質 脂肪 醣類 38.1 g 5.1 g 100.3 g
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：
								全穀根莖類： 低脂乳品類： 豆魚肉蛋類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子 熱量：

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原產地皆為台灣

※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：