

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第2週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析					
9月2日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	39Kg	螞蟻上樹		炒油菜		竹筍排骨湯		醣類(g) 99 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 707.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.6 2.7 2.5
		豬柳	39Kg	高麗菜去心	20Kg	油菜	46Kg	竹筍去皮	16Kg			
		洋蔥去皮	11Kg	絞肉	12Kg	蒜仁	0.6Kg	排骨丁(肉多)	6Kg			
		豆干片(非基改)	8Kg	冬粉-小捆	6Kg			薑絲	0.6Kg			
餐數	550	青蔥	0.6Kg	木耳	3Kg							
				紅蘿蔔去皮	3Kg							
				青蔥	1Kg							
						五穀米	3Kg					
						紫米	3Kg					
9月3日 星期二	五穀飯	香滷雞腿		紅蘿蔔炒蛋		炒小白菜		海芽吻魚湯		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 701.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.7 2.6 2.6
		棒棒腿(D6-隻)	550隻	雞蛋	34Kg	小白菜	46Kg	大骨	6Kg			
		棒棒腿(D6-隻/備品)	10隻	紅蘿蔔去皮	10Kg	蒜仁	0.6Kg	吻仔魚	3Kg			
		滷包-包	5個	青蔥	0.6Kg			青蔥	1Kg			
餐數	550	老薑片	0.6Kg					乾海帶芽	0.3Kg			
		蒜仁	0.6Kg									
9月4日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯		滷蛋		炒大陸妹		南瓜湯		醣類(g) 96.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 707.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.6 2.8 2.5 2.5
		瘦肉片	39Kg	滷蛋-個	550個	大陸妹	46Kg	南瓜-大丁	10Kg			
		高麗菜	12Kg	滷蛋(備品)-個	15個	蒜仁	0.6Kg	大骨	6Kg			
		洋蔥去皮	11Kg	滷包-包	5個			秀珍菇	6Kg			
餐數	550	三色丁	3Kg					薑絲	0.6Kg			
		蘑菇醬(3kg/桶)	2桶									
9月5日 星期四	紫米飯	酥炸花枝排		咖哩洋芋		炒高麗菜		關東煮湯		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 719	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.6 2.6 2.8
		大花枝排	550個	洋芋去皮泡水	20Kg	高麗菜	46Kg	白蘿蔔去皮	10Kg			
		大花枝排-備品	15個	瘦肉丁	12Kg	紅蘿蔔去皮	2Kg	大骨	6Kg			
				洋蔥去皮	11Kg	木耳	1Kg	生香菇	3Kg			
餐數	550			紅蘿蔔去皮	3Kg	蒜仁	0.6Kg	杏鮑菇	3Kg			
				咖哩粉(600g盒)	2盒			黑輪切片(加)	3Kg			
				青豆仁	1Kg			柴魚片(600g/包)	1包			
9月6日 星期五	白米飯	鴿蛋肉燥		白菜滷		炒青花椰菜		紅豆薏仁湯		醣類(g) 101 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 717.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.6 2.8 2.5
		絞肉	39Kg	大白菜去心	40Kg	青花菜冷凍(CAS)	50Kg	二砂(20包/箱)	20包			
		小小豆干丁	9Kg	瘦肉絲	15Kg	蒜仁	0.6Kg	紅豆	16Kg			
		鴿蛋	9Kg	木耳	3Kg			小薏仁	3Kg			
餐數	550	青蔥	1Kg	紅蘿蔔去皮	3Kg							
				豆皮(1.8K/袋)	1.8Kg							
				冬蝦	0.3Kg							
				蒜仁	0.3Kg							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：