

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第1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		
									醣類(g)	主食類	
8月31日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹		炒大陸妹		竹筍排骨湯		醣類(g) 101.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 713.2	主食類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	6
		豬柳 33Kg	高麗菜切片 15Kg	大陸妹切段 33Kg	竹筍切絲 13Kg						
		洋蔥中丁 8Kg	絞肉 10Kg	生香菇 1.5Kg	排骨丁(肉多) 5Kg						
		豆干片(非基改) 6.5Kg	冬粉-小捆 5Kg	蒜仁 0.5Kg	薑絲 0.5Kg						
		青蔥 0.5Kg	木耳絲 2.5Kg								
			紅蘿蔔絲 2.5Kg								
			青蔥 0.5Kg								
餐數	450				五穀米 3Kg		低脂保久乳-福樂 90瓶				
					紫米 3Kg		菠蘿麵包 90個				
9月1日 星期二	五穀飯	蜜汁雞丁	紅蘿蔔炒蛋		炒小白菜		海芽吻魚湯		醣類(g) 95 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 30.3 熱量(大卡) 678.5	主食類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	5.5
		胛腿丁-封口 45Kg	雞蛋 30Kg	小白菜切段 42Kg	大骨 6Kg						
		洋蔥中丁 9Kg	紅蘿蔔絲 10Kg	蒜仁 0.6Kg	吻仔魚 3Kg						
		杏鮑菇 3Kg	青豆仁 4Kg	枸杞 0.2Kg	薑絲 1Kg						
		紅蘿蔔中丁 2Kg					乾海帶芽 0.3Kg				
		蜜汁烤肉醬(3K) 2桶									
		青蔥 0.6Kg									
餐數	540										
9月2日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷蛋				南瓜湯		醣類(g) 102.5 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 31.3 熱量(大卡) 712.5	主食類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	6
		瘦肉片 39Kg	滷蛋-個 540個		南瓜-大丁 10Kg						
		高麗菜去心 15Kg	滷蛋(備品)-個 15個		大骨 6Kg						
		洋蔥去皮 10Kg	滷包-包 5個		秀珍菇 6Kg						
		三色丁 3Kg					薑絲 0.6Kg				
		秀珍菇 3Kg									
		黃甜椒 3Kg									
餐數	540										
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶									
9月3日 星期四	紫米飯	酥炸魷魚排	咖哩洋芋		炒高麗菜		關東煮湯		醣類(g) 109.5 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 777.6	主食類 2.6 蔬菜類 3 油脂類 0 奶類	6.5
		魷魚排 555片	洋芋去皮泡水 15Kg	高麗菜去心 42Kg	白蘿蔔去皮 10Kg						
			瘦肉丁 12Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	大骨 6Kg						
			洋蔥去皮 10Kg	木耳 1Kg	生香菇 3Kg						
		紅蘿蔔去皮 5Kg	蒜仁 0.6Kg	杏鮑菇 3Kg			黑輪切片(加) 3Kg				
		青豆仁 3Kg					柴魚片(600g/包) 1包				
		咖哩粉(600g盒) 2盒									
餐數	540										
9月4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) 112 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 761.2	主食類 2.5 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	6.6
		絞肉 39Kg	大白菜去心 39Kg	青花菜(產銷) 49Kg	二砂(20包/箱) 20包						
		小小豆干丁 9Kg	瘦肉絲 12Kg	蒜仁 0.6Kg	紅豆 16Kg						
		鴿蛋 9Kg	木耳 3Kg	蝦皮 0.2Kg	小薏仁 3Kg						
		青蔥 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg								
			豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg								
			冬蝦 0.3Kg								
			蒜仁 0.3Kg								
餐數	540										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：