

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		
		名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量		醣類(g)	主食類	其他
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 水果類 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						
		青豆仁	3Kg			黑輪切片(加)	3Kg						
		咖哩粉(600g盒)	2盒			柴魚片(600g/包)	1包						
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：