

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109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		
							醣類(g)	主食類	
9月7日 星期一	白米飯	洋蔥燴肉片	南瓜炒蛋	炒小白菜	羅宋湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉片 39Kg 洋蔥去皮 10Kg 三色丁 8Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg	雞蛋 30Kg 南瓜 15Kg 青蔥 0.6Kg	小白菜 42Kg 薑絲 0.3Kg	大骨 6Kg 蕃茄去蒂頭 6Kg 洋芋去皮泡水 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 0.6Kg		102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
餐數	570			小米 3Kg 糙米 3Kg					
9月8日 星期二	小米飯	麻油雞丁	蔥燒豆腐	炒大白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.8
		骨腿丁-封口 35Kg 高麗菜 12Kg 米血丁 9Kg 老薑片 0.6Kg 麻油(3L-6桶/箱) 0桶	洋蔥去皮 8Kg 板豆腐(尺四) 6盤 絞肉 6Kg 青蔥 0.6Kg	大白菜去心 42Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.3Kg	冬瓜-去皮去籽 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		98.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 699.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	570								
9月9日 星期三	炒麵	沙茶什錦炒麵	滷花枝丸		黃金豚骨湯		醣類(g)	主食類	6.5
		黃油麵 69Kg 高麗菜去心 20Kg 肉絲 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 木耳 3Kg 秀珍菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 沙茶醬(3kg/罐) 1罐	花枝丸-粒(加) 550粒 滷包-包 3個		玉米穗小塊 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 0.6Kg		109 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 766.2	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	570								
9月10日 星期四	糙米飯	樹子蒸魚	冬瓜甕	炒高麗菜	青菜豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		水鯊片Q 550片 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜-去皮去籽 22Kg 鵝蛋 10Kg 絞肉 6Kg 生香菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 老薑片 0.3Kg	高麗菜 42Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 木耳 1Kg 蒜仁 0.3Kg	小白菜 7Kg 大骨 6Kg 板豆腐(尺四) 2盤 青蔥 0.6Kg		94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	570								
9月11日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	白菜滷	炒大陸妹	竹筍魚丸湯		醣類(g)	主食類	6.2
		絞肉 39Kg 洋蔥去皮 6Kg 生香菇 3Kg 碎瓜 3Kg 青蔥 0.6Kg	大白菜去心 40Kg 金針菇 5Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1Kg 蝦皮 0.2Kg	大陸妹 42Kg 蒜仁 0.3Kg	竹筍去皮 9Kg 小魚丸(加) 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		105.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 737.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	570								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：