

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第3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14日 星期一	白米飯	豆輪肉丁		蕃茄炒蛋		炒高麗菜		海芽味噌湯		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
		瘦肉丁	39Kg	雞蛋	30Kg	高麗菜	42Kg	大骨	6Kg			
		海帶結	6Kg	蕃茄去蒂頭	15Kg	紅蘿蔔去皮	2Kg	味噌(3K)	2盒			
		小小豆輪(加)	3Kg	青蔥	0.6Kg	木耳	1Kg	板豆腐(尺四)	2盤			
		洋蔥去皮	3Kg			蒜仁	0.3Kg	柴魚片(600g/包)	1包			
紅蘿蔔去皮	3Kg					乾海帶芽	0.2Kg					
老薑片	0.3Kg											
餐數	570			小薏仁	3Kg							
				蕎麥	3Kg							
9月15日 星期二	蕎麥飯	照燒雞丁		泡菜豆腐鍋		炒青江菜		玉米排骨湯		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
		胛腿丁-封口	45Kg	大白菜	8Kg	青江菜	42Kg	玉米穗小塊	12Kg			
		洋蔥去皮	10Kg	板豆腐(尺四)	8盤	蒜仁	0.3Kg	排骨丁(肉多)	6Kg			
		黃甜椒	3Kg	金針菇	3Kg			紅蘿蔔去皮	3Kg			
		照燒醬-2400ml/罐	1罐	韓式泡菜	3Kg			薑絲	0.3Kg			
老薑片	0.3Kg	青蔥	0.3Kg									
熟白芝麻	0.2Kg											
餐數	570											
9月16日 星期三	白米飯	廣東粥		校園滷味		奶黃包		醣類(g) 109 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 747.2	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6.5		
		高麗菜	20Kg	白蘿蔔去皮	20Kg	奶黃包(65g)					550個	
		絞肉	12Kg	小干切四丁-滷味用	6Kg							
		玉米粒(Q)	10Kg	小魚丸(加)	6Kg							
		雞蛋	5Kg	海帶結	6Kg							
紅蘿蔔去皮	3Kg	滷包-包	4個									
菜脯碎	3Kg	青蔥	0.6Kg									
餐數	570											
9月17日 星期四	薏仁飯	酥炸魚排		絲瓜麵線		炒小白菜		芋頭排骨湯		醣類(g) 107 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 755.4	主食類 豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	6.3
		裹粉旗魚排(60-CAS)	550個	絲瓜去皮	30Kg	小白菜	42Kg	芋頭大丁冷凍	10Kg			
				金針菇	10Kg	鴻喜菇	1Kg	排骨丁(肉多)	6Kg			
				白麵線	5Kg	蒜仁	0.3Kg	生香菇	3Kg			
				豆皮(1.8K/袋)	1Kg			薑絲	0.3Kg			
		紅蘿蔔去皮	1Kg									
		青蔥	0.3Kg									
餐數	570											
9月18日 星期五	白米飯	打拋豬肉		彩頭羹		炒地瓜葉		綠豆地瓜湯		醣類(g) 110.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 754	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6.6
		絞肉	39Kg	白蘿蔔去皮	25Kg	地瓜葉處理好	42Kg	綠豆	10Kg			
		蕃茄去蒂頭	10Kg	手工肉羹	9Kg	油蔥酥(600g)	1包	冷凍地瓜圓	9Kg			
		洋蔥去皮	5Kg	玉米粒(Q)	6Kg	蒜仁	0.3Kg	二砂(20包/箱)	8包			
		九層塔	0.4Kg	紅蘿蔔去皮	3Kg							
青蔥	0.3Kg	芹菜	0.6Kg									
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：