

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第4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21日 星期一	白米飯	糖醋雞丁		塔香百頁		炒青江菜		竹筍香菇湯		醣類(g) 95 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 689.5	5.5 2.6 2.5 2.5 0 0
		骨腿丁-封口 45Kg	百頁豆腐(12丁) 35Kg	青江菜 42Kg	竹筍去皮 12Kg	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
		洋蔥去皮 8Kg	絞肉 6Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg						
		紅甜椒 2.5Kg	杏鮑菇 3Kg		生香菇 3Kg						
		黃甜椒 2.5Kg	九層塔 0.3Kg		薑絲 0.3Kg						
歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	青蔥 0.3Kg	小米 3Kg	燕麥 3Kg	糙米 3Kg							
餐數	572										
9月22日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉		洋蔥炒甜不辣		炒空心菜		蕃茄蛋花湯		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 726.8	6.2 2.5 2.3 2.5 0 0
		瘦肉丁 39Kg	洋蔥去皮 18Kg	空心菜 42Kg	蕃茄 10Kg	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
		洋芋去皮泡水 10Kg	甜不辣白片切 12Kg	蒜仁 0.3Kg	大骨 6Kg						
		紅蘿蔔去皮 5Kg	木耳 3Kg		雞蛋 5Kg						
		青蔥 0.3Kg	西洋芹菜 3Kg		青蔥 0.3Kg						
		紅蘿蔔去皮 3Kg									
餐數	572										
9月23日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵		波浪薯條		玉米濃湯				醣類(g) 98.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 722.1	5.8 2.5 2.3 3 0 0
		白油麵 75Kg	波浪薯條 30Kg	玉米粒(Q) 5Kg		豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
		瘦肉絲 21Kg		洋芋去皮泡水 5Kg							
		高麗菜去心 18Kg		洋蔥去皮 5Kg							
		洋蔥去皮 12Kg		雞蛋 5Kg							
三色丁 10Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包									
餐數	572										
9月24日 星期四	糙米飯	豆酥蒸魚		螞蟻上樹		炒白花椰菜		冬瓜丸片湯		醣類(g) 106.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 736	6.3 2.5 2.4 2.5 0 0
		水鯊片Q 555片	高麗菜去心 18Kg	白花菜冷凍(CAS) 49Kg	冬瓜-去皮去籽 9Kg	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
		豆酥 0.6Kg	絞肉 12Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	貢丸-切片(加) 6Kg						
		青蔥 0.3Kg	冬粉-小捆 6Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg						
		薑絲 0.3Kg	木耳 3Kg	冬蝦 0.2Kg	薑絲 0.3Kg						
		紅蘿蔔去皮 3Kg									
餐數	572										
9月25日 星期五	白米飯	沙茶豬柳		香菇豆腐		炒小白菜		蘿蔔玉米湯		醣類(g) 100.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 714.3	5.9 2.6 2.4 2.5 0 0
		豬柳 39Kg	板豆腐(尺四) 8盤	小白菜 42Kg	玉米穗小塊 8Kg	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
		洋蔥去皮 9Kg	絞肉 6Kg	蒜仁 0.3Kg	白蘿蔔去皮 6Kg						
		秀珍菇 3Kg	杏鮑菇 3Kg		排骨丁(肉多) 6Kg						
		青椒 3Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg		薑絲 0.3Kg						
沙茶醬(3kg/罐) 1罐	青蔥 0.3Kg										
餐數	572										
9月26日 星期六	小米飯	香酥雞腿		日式蒸蛋		炒高麗菜		味噌豆腐湯		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 30.3 熱量(大卡) 703	5.6 2.4 2.3 3 0 0
		調理雞腿 555隻	雞蛋 30Kg	高麗菜 42Kg	大骨 6Kg	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類					
			三色丁 10Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	味噌(3K) 2盒						
			油蔥酥(600g) 1包	木耳 1Kg	板豆腐(尺四) 2盤						
				蒜仁 0.3Kg	青蔥 0.3Kg						
			乾海帶芽 0.3Kg								
餐數	572										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：