

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第5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28日 星期一	白米飯	鴿蛋肉燥	洋蔥炒蛋	炒青花椰菜	肉骨茶湯		醣類(g)	主食類	6
		絞肉 39Kg 鴿蛋 10Kg 小小豆干丁 8Kg 青蔥 0.3Kg	雞蛋 30Kg 洋蔥去皮 10Kg 玉米粒(Q) 5Kg 青蔥 0.3Kg	青花菜(產銷) 49Kg 蒜仁 0.3Kg 枸杞 0.1Kg	白蘿蔔去皮 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 肉骨茶包 4包 秀珍菇 3Kg 豆筍 1.5Kg 薑絲 0.3Kg		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 0	
餐數 542				五穀米 3Kg					
9月29日 星期二	五穀飯	三杯雞	咖哩豆腐	炒青江菜	筍絲肉羹湯		醣類(g)	主食類	6.5
		骨腿丁(CAS) 42Kg 米血丁 6Kg 麵腸切片 3Kg 九層塔 0.6Kg 老薑片 0.3Kg	板豆腐(尺四) 8盤 洋芋去皮泡水 6Kg 洋蔥去皮 6Kg 絞肉 3Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 0.3Kg	青江菜 42Kg 蒜仁 0.3Kg	大白菜去心 6Kg 手工肉羹 6Kg 竹筍去皮 3Kg 雞蛋 3Kg 木耳 1.5Kg 紅蘿蔔去皮 1.5Kg		109.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 749.6	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 542									
9月30日 星期三	炒板條	客家炒板條	滷蛋		冬瓜仙草		醣類(g)	主食類	6
		板條-切 75Kg 青蔥 0.6Kg 絞肉 21Kg 冬蝦 0.3Kg 豆芽菜 18Kg 洋蔥去皮 12Kg 油蔥酥(600g) 3包 紅蘿蔔去皮 3Kg	滷蛋-個 555個 滷包-包 5個		冬瓜糖塊 10個 仙草(5k) 8桶		101.5 脂肪(g) 21.2 蛋白質(g) 31.1 熱量(大卡) 721.2	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數 542									
月 日									
月 日									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：