

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第6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	
10月5日 星期一	白米飯	沙茶肉片	玉米炒蛋	炒青江菜	青菜豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉片 39Kg	雞蛋 30Kg	青江菜 42Kg	大骨 6Kg	101.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 8Kg	玉米粒(Q) 10Kg	蒜仁 0.3Kg	小白菜 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		高麗菜 8Kg	火腿丁(加) 3Kg		板豆腐(尺四) 2盤	20	油脂類	2.5	
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐	青蔥 0.3Kg		青蔥 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
青蔥 0.6Kg				31.8	奶類	0			
餐數	542			燕麥 3Kg		713.2			
				蕎麥 3Kg					
10月6日 星期二	蕎麥飯	蜜汁雞丁	開陽白菜	炒大陸妹	絲瓜針菇湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿丁(CAS) 42Kg	大白菜去心 30Kg	大陸妹 42Kg	絲瓜去皮 10Kg	94.5	豆魚肉蛋類	2.4	
		洋蔥去皮 4Kg	肉絲 6Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		杏鮑菇 3Kg	鵪鶉蛋 6Kg		金針菇 5Kg	19.7	油脂類	2.5	
		紅蘿蔔去皮 2Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	紅蘿蔔去皮 3Kg		蝦皮 0.1Kg	30.2	奶類	0			
青蔥 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1Kg			熱量(大卡)		676.1			
餐數	542			青蔥 0.6Kg					
				蝦米 0.3Kg					
10月7日 星期三	白米飯	什錦肉羹	滷油腐	炒高麗菜	金絲卷		醣類(g)	主食類	6.5
		手工肉羹 18Kg 蝦米 0.3Kg	三角油豆腐大-個 555個	高麗菜去心 25Kg	迷你金絲卷-40g 555個	109	豆魚肉蛋類	2.5	
		竹筍粗絲 5Kg	滷包-包 3個	蒜仁 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		雞蛋 5Kg	老薑片 0.3Kg			20	油脂類	2.5	
		木耳絲 3Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
紅蘿蔔去皮 3Kg				32.8	奶類	0			
油蔥酥(600g) 2包				熱量(大卡)		747.2			
餐數	542			沙茶醬(3kg/罐) 1罐					
				柴魚片(600g/包) 1包					
10月8日 星期四	燕麥飯	黃金魚排	冬瓜甕	炒有機皺葉白菜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	6.2
		裹粉鱈魚排-片 560片	冬瓜-去皮去籽 25Kg	有機裁切皺葉白菜 38Kg	玉米穗小塊 15Kg	105	豆魚肉蛋類	2.5	
			鵪鶉蛋 10Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			絞肉 6Kg		薑絲 0.3Kg	22.5	油脂類	3	
			生香菇 2Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
	紅蘿蔔去皮 2Kg			32.3	奶類	0			
	老薑片 0.3Kg			熱量(大卡)		751.7			
餐數	542			青蔥 0.3Kg					
月									
日									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：