

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第7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		
10 月 12 日 星 期 一 餐數 542	白 米 飯	黑胡椒豬柳 豬柳 39Kg 洋蔥去皮 10Kg 洋芋去皮泡水 6Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg	青蔥菜脯蛋 雞蛋 30Kg 玉米粒(Q) 6Kg 菜脯碎 3Kg 青蔥 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜 42Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.3Kg	味噌豆腐湯 大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四) 2盤 乾海帶芽 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 102	主食類 豆魚肉蛋類	6 2.6
					五穀米 3Kg 糙米 3Kg	脂肪(g) 20.3	蔬菜類 油脂類	2.4 2.5	
						蛋白質(g) 32.6	水果類 奶類	0 0	
						熱量(大卡) 721.1			
10 月 13 日 星 期 二 餐數 542	糙 米 飯	紅燒雞丁 骨腿丁(CAS) 42Kg 洋蔥去皮 5Kg 生香菇 2Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	麻婆豆腐 板豆腐(尺四) 8盤 三色丁 6Kg 絞肉 6Kg 豆瓣醬(3kg) 1桶 青蔥 0.6Kg	炒大陸妹 大陸妹 42Kg 蒜仁 0.3Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜-去皮去籽 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 98.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.8 2.5
						脂肪(g) 20	蔬菜類 油脂類	2.3 2.5	
						蛋白質(g) 31.4	水果類 奶類	0 0	
						熱量(大卡) 699.6			
10 月 14 日 星 期 三 餐數 542	紅 麵 線	麵線糊 肉絲 15Kg 蒜泥 0.6Kg 紅麵線 15Kg 冬蝦 0.3Kg 竹筍粗絲 5Kg 香菜 0.2Kg 雞蛋 5Kg 木耳絲 3Kg 金針菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	滷福州丸 福州丸-粒 555個 滷包-包 3個		芋泥包 芋泥包(65g) 555個		醣類(g) 109	主食類 豆魚肉蛋類	6.5 2.5
						脂肪(g) 20	蔬菜類 油脂類	2.3 2.5	
						蛋白質(g) 32.8	水果類 奶類	0 0	
						熱量(大卡) 747.2			
10 月 15 日 星 期 四 餐數 542	五 穀 飯	蔭豉蒸魚丁 水鯊丁Q 55Kg 蔭豉罐 1瓶 青蔥 0.6Kg 蒜碎 0.3Kg 薑絲 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	芹香甜不辣 洋蔥去皮 18Kg 甜不辣白片切 12Kg 木耳 3Kg 西洋芹菜 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 白精靈菇 2Kg	炒有機青江菜 有機青江菜(段) 38Kg 蒜仁 0.3Kg	關東煮湯 白蘿蔔去皮 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 生香菇 3Kg 黑輪切片(加) 3Kg 柴魚片(600g/包) 1包 芹菜 0.6Kg		醣類(g) 108	主食類 豆魚肉蛋類	6.4 2.5
						脂肪(g) 20	蔬菜類 油脂類	2.4 2.5	
						蛋白質(g) 32.7	水果類 奶類	0 0	
						熱量(大卡) 742.8			
10 月 16 日 星 期 五 餐數 542	白 米 飯	香菇肉燥 絞肉 33Kg 小小豆干丁 6Kg 碎瓜 6Kg 生香菇 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥 0.6Kg 蒜仁 0.3Kg	絲瓜麵線 絲瓜去皮 30Kg 金針菇 10Kg 白麵線 5Kg 豆皮(1.8K/袋) 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 青蔥 0.3Kg	炒油菜 油菜 42Kg 蒜仁 0.3Kg	紅豆芋圓 二砂(1kg) 10包 紅豆 10Kg 冷凍芋圓 6Kg		醣類(g) 109	主食類 豆魚肉蛋類	6.5 2.4
						脂肪(g) 19.7	蔬菜類 油脂類	2.3 2.5	
						蛋白質(g) 32.1	水果類 奶類	0 0	
						熱量(大卡) 741.7			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：