

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108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		
							醣類(g)	主食類	
9月9日 星期一	白米飯	洋蔥燴肉片	南瓜炒蛋	炒大陸妹	羅宋湯		醣類(g)	5.8	
		瘦肉片 39Kg 三色丁 10Kg 洋蔥去皮 10Kg 黑胡椒醬-大 2桶 青蔥 1Kg	雞蛋 34Kg 南瓜絲 16Kg 青蔥 1Kg	大陸妹 46Kg 小米 3Kg 糙米 3Kg 蒜仁 0.6Kg	大骨 6Kg 洋芋去皮泡水 6Kg 蕃茄去蒂頭 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 1Kg		100 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 712.3	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類	
餐數 540									
9月10日 星期二	小米飯	麻油雞丁	蔥燒豆腐	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	5.7	
		骨腿丁(CAS) 45Kg 高麗菜 15Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	板豆腐(尺四) 8盤 洋蔥去皮 8Kg 絞肉 6Kg 青蔥 1Kg	高麗菜 46Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 木耳 1Kg 蒜仁 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		98 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 723.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂類 2.7 水果類 奶類	
餐數 540									
9月11日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	油腐肉燥		海芽味噌湯		醣類(g)	5.7	
		黃油麵 75Kg 肉絲 24Kg 高麗菜去心 18Kg 洋蔥去皮 12Kg 木耳 3Kg 秀珍菇 3Kg 青蔥 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg	三角油豆腐大-個 550個 絞肉 12Kg 老薑片 0.3Kg		大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四) 2盤 青蔥 1Kg 乾海帶芽 0.3Kg		98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類	
餐數 540									
9月12日 星期四	糙米飯	酥炸鮮魚	冬瓜甕	炒大白菜	竹筍魚丸湯		醣類(g)	5.5	
		水鯊片-CAS 550片 太白粉(kg) 5Kg 香辣椒鹽粉 1盒	冬瓜-去皮去籽 20Kg 鵝蛋 12Kg 絞肉 9Kg 生香菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	大白菜 46Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.6Kg	竹筍去皮 10Kg 小魚丸(加) 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		96 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 718.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.8 水果類 奶類	
餐數 540									
月							醣類(g)		
日							0 脂肪(g) 0 蛋白質(g) 0 熱量(大卡) 0	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：