

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第8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19日 星期一	白米飯	咕咾油腐肉丁	日式蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔魚丸湯		醣類： 15.6 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 248大卡
		小肉丁 36Kg 油腐丁(加) 6Kg 洋蔥去皮 6Kg 杏鮑菇 3Kg 青蔥 0.6Kg	雞蛋 30Kg 三色丁 10Kg 油蔥酥(600g) 2包	青江菜 42Kg 蒜仁 0.3Kg	白蘿蔔去皮 9Kg 小魚丸(加) 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542			小米 3Kg 紫米 2Kg			
10月20日 星期二	小米飯	麻油雞丁	塔香海茸	炒小白菜	南瓜濃湯		醣類： 17.0 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 272大卡
		骨腿丁(CAS) 39Kg 米血丁 6Kg 高麗菜去心 6Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	海茸切段 30Kg 絞肉 6Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 九層塔 0.6Kg 紅辣椒 0.2Kg	小白菜 42Kg 蒜仁 0.3Kg 枸杞 0.2Kg	南瓜-去籽 8Kg 雞蛋 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 4包 玉米粒(Q) 3Kg 洋蔥去皮 3Kg		
餐數	542						
10月21日 星期三	白米飯	筍香海鮮粥			芝麻包		醣類： 45.5 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 13.7 g 熱量： 335大卡
		高麗菜去心 15Kg 油蔥酥(600g) 3包 玉米粒(Q) 10Kg 魚板絲(加) 3Kg 脆筍丁 10Kg 魷魚翅 3Kg 絞肉 9Kg 吻仔魚 1.5Kg 三色丁 5Kg 芹菜 1Kg 芋頭小丁 5Kg 冬蝦 0.2Kg 雞蛋 5Kg 蝦仁 4Kg			芝麻包-65g 555個		
餐數	542						
10月22日 星期四	紫米飯	香酥魚排	白菜滷	炒有機小松菜	玉米排骨湯		醣類： 26.8 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 207大卡
		御師傅魚排(CAS) 560片	大白菜去心 40Kg 木耳 3Kg 生香菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.8Kg 爆皮 0.6Kg 蝦皮 0.2Kg	有機小松菜切 38Kg 蒜仁 0.3Kg	玉米穗小塊 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542						
10月23日 星期五	白米飯	沙茶肉片	蔥燒百頁	炒地瓜葉	冬菜冬粉湯		醣類： 24.4 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 338大卡
		瘦肉片 36Kg 洋蔥去皮 9Kg 秀珍菇 3Kg 青椒 3Kg 沙茶醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg	百頁豆腐(12丁) 20Kg 洋蔥去皮 10Kg 絞肉 9Kg 生香菇 3Kg 青蔥 0.6Kg	地瓜葉處理好 42Kg 油蔥酥(600g) 1包 蒜仁 0.3Kg	小貢丸(加) 6Kg 冬粉-小捆 6Kg 豆芽菜 6Kg 冬菜-公斤 2Kg 油蔥酥(600g) 1包 芹菜 0.6Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：