

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第9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26日 星期一	白米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	冬瓜爆皮湯		95	豆魚肉蛋類	5.5
		絞肉 33Kg	雞蛋 30Kg	油菜 42Kg	冬瓜-去皮去籽 12Kg				
		小小豆干丁 6Kg	紅蘿蔔絲 10Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
		碎瓜 6Kg	青豆仁 4Kg		爆皮 3Kg				
		生香菇 3Kg			薑絲 0.3Kg				
餐數									
542		油蔥酥(600g) 2包		小薏仁 3Kg					
		青蔥 0.6Kg		胚芽米 3Kg					
		蒜仁 0.3Kg							
							31.7	奶類	0
							689.5		
10月27日 星期二	薏仁飯	白醬雞丁	螞蟻上樹	炒豆芽菜	翡翠吻魚湯		101.5	豆魚肉蛋類	2.4
		骨腿丁(CAS) 39Kg	高麗菜去心 18Kg	豆芽菜 40Kg	雞蛋 8Kg				
		南瓜-去籽 6Kg	絞肉 12Kg	木耳 2Kg	金針菇 5Kg				
		洋蔥去皮 5Kg	冬粉-小捆 6Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	翡翠 5盒				
		奶粉 2Kg	木耳 3Kg	韭菜 1Kg	吻仔魚 2Kg				
餐數		紅甜椒 2Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	蒜仁 0.3Kg	青蔥 0.3Kg				
542		鴻喜菇 2Kg	青蔥 0.3Kg						
		乳馬林-2.6kg 1罐							
							31.1	奶類	0
							707.7		
10月28日 星期三	白油麵	義大利麵醬	日式關東煮	炒青花椰菜			109	豆魚肉蛋類	2.6
		白油麵 75Kg	白蘿蔔去皮 12Kg	青花菜(產銷) 30Kg					
		絞肉 21Kg	玉米穗小塊 9Kg	蒜仁 0.3Kg					
		蕃茄去蒂頭 18Kg	米血丁 9Kg						
		三色丁 12Kg	小貢丸 6Kg						
餐數		洋蔥去皮 10Kg	小黑輪條 6Kg	排骨丁(肉多) 3Kg					
542		小小香菇 3Kg	柴魚片(600g/包) 1包						
		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	蘑菇醬(3kg/桶) 1桶						
							33.5	奶類	0
							752.7		
10月29日 星期四	胚芽飯	泰式魚丁	壽喜燒	炒有機黑葉白菜	酸菜豬血湯		94	豆魚肉蛋類	2.4
		水鯊丁Q 55Kg	高麗菜切片 15Kg 青蔥 0.5Kg	有機黑葉白菜(段) 38Kg	豬血 12Kg				
		泰式酸辣醬 4瓶	金針菇 10Kg	蒜仁 0.3Kg	酸菜絲(醃) 3Kg				
		紅甜椒 3Kg	百頁片 8Kg		油蔥酥(600g) 1包				
		黃甜椒 3Kg	洋蔥去皮 5Kg		韭菜 1Kg				
餐數		青蔥 0.5Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	蒜仁 0.3Kg	薑絲 0.3Kg				
542			蠔味絲 3Kg						
			味霖-1800ml/罐 2罐						
			豆皮(1.8K/袋) 1Kg						
							30.1	奶類	0
							673.7		
10月30日 星期五	白米飯	黑胡椒豬排	彩頭魷魚羹	炒空心菜	愛玉山粉圓		109.5	豆魚肉蛋類	2.6
		調理豬排 560片	白蘿蔔去皮 25Kg	空心菜 42Kg	冬瓜糖塊 10個				
		洋蔥去皮 5Kg	魷魚羹 9Kg	蒜仁 0.3Kg	愛玉(5K) 8包				
		黑胡椒醬(大) 1罐	玉米粒(Q) 6Kg		山粉圓 2Kg				
		青蔥 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg						
餐數		木耳 2Kg							
542		芹菜 0.6Kg							
							20.3	油脂類	2.5
							33.6	奶類	0
							755.1		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：