

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第10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	
11月2日 星期一	白米飯	三杯肉丁		白菜滷	炒油菜	鮮筍排骨湯	102	2.5	2.4
		小肉丁 36Kg	杏鮑菇 9Kg	大白菜去心 30Kg	芋頭大丁冷凍 6Kg	油菜 42Kg			
餐數 542		洋蔥去皮 6Kg	九層塔 0.6Kg	瘦肉絲 6Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	31.9	0	0
		老薑片 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	五穀米 3Kg	蕎麥 3Kg	薑絲 0.3Kg	715.6		
11月3日 星期二	五穀飯	麻油雞丁		家常豆腐	炒小白菜	海芽菇湯	98.5	2.6	2.3
		骨腿丁(CAS) 39Kg	米血丁 6Kg	三色丁 6Kg	板豆腐(尺四) 6盤	小白菜 42Kg			
餐數 542		高麗菜去心 6Kg	麻油(3L-6桶/箱) 1桶	絞肉 6Kg	青蔥 0.6Kg	蒜仁 0.3Kg	32.1	0	0
		老薑片 0.6Kg				乾海帶芽 0.3Kg	705.1		
11月4日 星期三	白米飯	豬肉燴飯		滷油豆腐		冬瓜排骨湯	101.5	2.4	2.3
		瘦肉片 30Kg	高麗菜去心 18Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 555個	滷包-包 4個				
餐數 542		洋蔥去皮 8Kg	三色丁 6Kg			排骨丁(肉多) 6Kg	31.1	0	0
		蘑菇醬(3kg/桶) 1桶	青蔥 0.6Kg			薑絲 0.3Kg	707.7		
11月5日 星期四	蕎麥飯	蔥燒魚丁		咖哩洋芋	炒有機空心菜	榨菜肉絲湯	105	2.5	2.4
		水鯊丁Q 55Kg	百頁豆腐-24丁 4Kg	洋芋去皮泡水 20Kg	洋蔥去皮 10Kg	有機空心菜切 38Kg			
餐數 542		紅甜椒 2Kg	青蔥 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 6Kg	瘦肉丁 6Kg	蒜仁 0.3Kg	32.3	0	0
		蒜仁 0.3Kg	薑絲 0.3Kg	青豆仁 3Kg	咖哩粉(600g盒) 1盒	榨菜絲-醃 5Kg	729.2		
11月6日 星期五	白米飯	鵝蛋肉燥		蒲瓜肉絲	炒青江菜	關東煮湯	102	2.5	2.4
		絞肉 36Kg	鵝蛋 10Kg	蒲瓜-去皮 35Kg	肉絲 6Kg	青江菜 42Kg			
餐數 542		小小豆干丁-非基改 5Kg	青蔥 0.6Kg	木耳絲 3Kg	金針菇 3Kg	蒜仁 0.3Kg	31.9	0	0
				紅蘿蔔去皮 2Kg	蝦皮 0.3Kg	白蘿蔔去皮 5Kg	715.6		
						玉米穗小塊 4Kg			
						小貢丸(加) 3Kg			
						海帶結 3Kg			
						柴魚片(600g/包) 1包			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：