

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第11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9日 星期一	白米飯	泡菜肉片	柴魚蒸蛋	炒青花椰菜	絲瓜針菇湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉片 36Kg 大白菜去心 12Kg 韓式泡菜 5Kg 木耳 2Kg 青蔥 0.6Kg	雞蛋 30Kg 三色丁 6Kg 生香菇 3Kg 魚板絲(加) 3Kg 柴魚片(600g/包) 1包	青花菜(產銷) 49Kg 蒜仁 0.3Kg 枸杞 0.1Kg 小米 3Kg 糙米 3Kg	絲瓜去皮 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 金針菇 5Kg 薑絲 0.3Kg 蝦皮 0.1Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						102	2.4	2.5
							20	0	0
							31.9		
							715.6		
11月10日 星期二	糙米飯	香滷雞翅	玉米肉末	炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	6.2
		雞翅-(CAS) 555支 滷包-包 3個 老薑片 0.3Kg	玉米粒(Q) 15Kg 絞肉 9Kg 小黃瓜 8Kg 洋芋去皮泡水 8Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 毛豆仁 1Kg 青蔥 0.6Kg	高麗菜切片 42Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.3Kg	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		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.6
餐數	540						104.5	2.3	2.5
							20.3	0	0
							32.9		
							732.3		
11月11日 星期三	烏龍麵	香炒烏龍麵	日式關東煮				醣類(g)	主食類	6
		烏龍麵 75Kg 青蔥 0.6Kg 瘦肉絲 18Kg 冬蝦 0.3Kg 豆芽菜 15Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg 洋蔥去皮 6Kg 蒜碎 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 魚板絲(加) 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 韭菜 2Kg	白蘿蔔去皮 12Kg 玉米穗小塊 9Kg 米血丁 9Kg 小貢丸 6Kg 小黑輪條 6Kg 排骨丁(肉多) 3Kg 柴魚片(600g/包) 1包				脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.4
餐數	540						101.5	2.3	2.8
							21.2	0	0
							31.1		
							721.2		
11月12日 星期四	小米飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒有機皺葉白菜	芋頭養生湯		醣類(g)	主食類	6.5
		瘦肉片 18Kg 青椒 2Kg 西洋芹菜 6Kg 青蔥 0.6Kg 魷魚翅 6Kg 北海翅 3Kg 白精靈菇 3Kg 花枝刻花-淨重 3Kg 紅甜椒 3Kg 黃甜椒 3Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 鵝蛋 10Kg 絞肉 6Kg 生香菇 2Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.3Kg 青蔥 0.3Kg	有機皺切皺葉白菜 38Kg 蒜仁 0.3Kg	芋頭大丁冷凍 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 十全藥膳包 3包 秀珍菇 3Kg 薑絲 0.3Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						109.5	2.4	2.5
							20	0	0
							32.9		
							749.6		
11月13日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒甜不辣	炒地瓜葉	紅豆西米露		醣類(g)	主食類	6.6
		瘦肉丁 36Kg 洋芋去皮泡水 10Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 0.6Kg	洋蔥去皮 20Kg 甜不辣白片切 12Kg 木耳 3Kg 西洋芹菜 3Kg 白精靈菇 2Kg 紅甜椒 2Kg	地瓜葉處理好 42Kg 油蔥酥(600g) 1包 蒜仁 0.3Kg	二砂(20包/箱) 10包 紅豆 10Kg 都梁椰漿(400ml) 3罐 紫米 3Kg 西谷米 2Kg 奶粉 1Kg		脂肪(g)	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						116.5	2.3	2.5
							22	0	0.5
							37		
							812		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：