

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第12週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果		
11月16日 星期一	校慶補假							
	餐數							
11月17日 星期二	燕麥飯	滷雞腿	黃瓜炒肉絲	炒小白菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類
		調理雞腿 555隻	大黃瓜去皮去籽 30Kg	小白菜 42Kg	結頭菜-去皮 15Kg		97.5	豆魚肉蛋類
		滷包-包 3個	肉絲 9Kg	蒜仁 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類
			北海翅 3Kg		芹菜 0.3Kg		20	油脂類
			黃甜椒 2Kg				蛋白質(g)	水果類
			木耳 1.5Kg	燕麥 3Kg			31.3	奶類
			紅蘿蔔去皮 1.5Kg	蕎麥 3Kg			熱量(大卡)	
			蝦皮 0.3Kg	枸杞 0.2Kg			695.2	
	餐數							
	542							
11月18日 星期三	白米飯	什錦肉羹	滷海帶		金絲卷		醣類(g)	主食類
		大白菜 28Kg 蝦米 0.5Kg	海帶片-片(有牙籤) 555片		迷你金絲卷-40g 555個		107.5	豆魚肉蛋類
		手工肉羹 24Kg	滷包-包 3個				脂肪(g)	蔬菜類
		脆筍絲(醃) 6Kg					20	油脂類
		雞蛋 6Kg					蛋白質(g)	水果類
		金針菇 3Kg					32.6	奶類
		紅蘿蔔去皮 3Kg					熱量(大卡)	
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐					740.4	
	餐數							
	542							
11月19日 星期四	蕎麥飯	蒜蓉魚丁	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類
		水鯊丁Q 55Kg	雞蛋 30Kg	高麗菜 42Kg	冬瓜-去皮去籽 15Kg		99	豆魚肉蛋類
		百頁豆腐-24丁 4Kg	玉米粒(Q) 10Kg	木耳 1Kg	排骨丁(肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類
		洋蔥中丁 3Kg	火腿丁(加) 3Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	薑絲 0.3Kg		20	油脂類
		黃甜椒 2Kg	青蔥 0.3Kg	蒜仁 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類
		蒜碎 0.3Kg					31.5	奶類
		薑絲 0.3Kg					熱量(大卡)	
							702	
	餐數							
	542							
11月20日 星期五	白米飯	家常燉肉	三杯杏鮑菇	炒有機青江菜	山藥排骨湯		醣類(g)	主食類
		肉丁 36Kg	米血丁 15Kg 老薑片 0.3Kg	有機青江菜(段) 38Kg	山藥-去皮泡水 15Kg		105	豆魚肉蛋類
		油腐丁(加) 10Kg	百頁豆腐-24丁 6Kg	蒜仁 0.3Kg	十全藥膳包 4包		脂肪(g)	蔬菜類
		海帶結 6Kg	杏鮑菇 6Kg		排骨丁(肉多) 3Kg		20	油脂類
		青蔥 0.6Kg	洋蔥去皮 6Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類
		老薑片 0.3Kg	麵腸切片 6Kg				32.3	奶類
			紅甜椒 2Kg				熱量(大卡)	
			黃甜椒 2Kg				729.2	
	餐數		九層塔 0.6Kg					
	542							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：