A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第14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		
11月30日星期一 餐數 542	白米飯	糖醋肉丁 小肉丁 36Kg 洋蔥去皮 10Kg 紅甜椒 3Kg 黃甜椒 3Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥 0.3Kg	螞蟻上樹 高麗菜去心 18Kg 絞肉 12Kg 冬粉-小捆 6Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 青蔥 0.3Kg	炒青江菜 青江菜 42Kg 蒜碎 0.3Kg 五穀米 3Kg 紫米 3Kg	海芽豆腐湯 大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四) 2盤 柴魚片(600g/包) 1包 乾海帶芽 0.2Kg		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 726.8	主食類 6.2 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月1日星期二 餐數 542	五穀飯	麻油雞丁 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	油蔥蒸蛋 雞蛋 30Kg 三色丁 10Kg 魚板絲(加) 3Kg 油蔥酥(600g) 1包	炒大陸妹 大陸妹 42Kg 蒜碎 0.3Kg	冬瓜薑絲湯 冬瓜-去皮去籽 15Kg 排骨丁(肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 715.6	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月2日星期三 餐數 542	白米飯	沙茶豬柳炒飯 豬柳 24Kg 青蔥 0.6Kg 高麗菜去心 12Kg 洋蔥去皮 8Kg 雞蛋 8Kg 青椒 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 碎培根(加) 3Kg 沙茶醬(3kg/罐) 1罐	黑糖短板條 黑糖紅豆短版 555個		結頭貢丸湯 結頭菜-去皮 10Kg 小貢丸(加) 6Kg 排骨丁(肉多) 3Kg 芹菜 0.3Kg		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 740.3	主食類 6.2 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
12月3日星期四 餐數 542	紫米飯	蒲燒魚片 蒲燒鯛魚140入 560片 洋蔥去皮 5Kg 熟白芝麻 0.3Kg	黃瓜彩燴 大黃瓜去皮去籽 26Kg 北海翅 6Kg 肉絲 6Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蝦皮 0.2Kg	炒有機小松菜 有機小松菜切 38Kg 蒜碎 0.3Kg	芋頭養生湯 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		醣類(g) 102 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 715.6	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月4日星期五 餐數 542	白米飯	泡菜肉片 瘦肉片 36Kg 大白菜去心 12Kg 韓式泡菜 5Kg 木耳 2Kg 青蔥 0.3Kg	絲瓜麵線 絲瓜去皮 30Kg 金針菇 10Kg 白麵線 5Kg 豆皮(1.8K/袋) 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 青蔥 0.3Kg	炒菠菜 菠菜 45Kg 蒜碎 0.3Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 5Kg 洋芋去皮 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 雞蛋 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包		醣類(g) 105 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 734.7	主食類 6.2 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計： 午餐秘書： 校長：