

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第15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	
12月7日 星期一	白米飯	家常燉肉	鮪魚聰明蛋	炒青花椰菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		肉丁 36Kg	雞蛋 30Kg	青花菜(產銷) 49Kg	結頭菜-去皮 15Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.6
		油腐丁(加) 10Kg	洋蔥去皮 8Kg	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		海帶結 6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	枸杞 0.1Kg	薑絲 0.3Kg		20.3	油脂類	2.5
		老薑片 0.3Kg	鮪魚罐(大) 1罐				蛋白質(g)	水果類	0
青蔥 0.3Kg	青蔥 0.3Kg				31.6	奶類	0		
餐數	542			糙米 3Kg 蕎麥 3Kg		687.1			
12月8日 星期二	糙米飯	梅香雞丁	紅燒豆腐	炒小白菜	金茸三絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿丁(CAS) 39Kg	板豆腐(尺四) 6盤	小白菜 42Kg	肉絲 6Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
		高麗菜 10Kg	絞肉 6Kg	薑絲 0.3Kg	金針菇 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		紫蘇梅-3kg/桶 1桶	洋蔥去皮 3Kg	枸杞 0.1Kg	排骨丁(肉多) 3Kg		20	油脂類	2.5
		老薑片 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		木耳 2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
青蔥 0.3Kg	毛豆仁 2Kg		紅蘿蔔去皮 2Kg		30.9	奶類	0		
蒜碎 0.3Kg	青蔥 0.6Kg		薑絲 0.3Kg		熱量(大卡)		681.6		
餐數	542								
12月9日 星期三	烏龍麵	咖哩炒烏龍	鹹酥雙寶		玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.3
		烏龍麵 75Kg 黃甜椒 3Kg	地瓜薯條 18Kg		玉米粒(Q) 10Kg		107	豆魚肉蛋類	2.6
		肉絲 24Kg 咖哩粉(600g盒) 1盒	甜不辣白片切 15Kg		雞蛋 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		洋蔥去皮 10Kg 青蔥 0.6Kg	百頁豆腐-小丁 12Kg		排骨丁(肉多) 3Kg		22.8	油脂類	3
		高麗菜 10Kg	香辣椒鹽粉 1盒		青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
金針菇 5Kg	九層塔 0.3Kg				33.3	奶類	0		
木耳 3Kg					熱量(大卡)		766.4		
餐數	542								
12月10日 星期四	蕎麥飯	海鮮什錦	冬瓜甕	炒有機高麗菜	酸菜豬血湯		醣類(g)	主食類	5.8
		水滷丁(Q) 30Kg 青蔥 0.3Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg	有機高麗菜切 38Kg	豬血 12Kg		99.5	豆魚肉蛋類	2.6
		瘦肉片 9Kg 薑絲 0.3Kg	雞蛋 10Kg	木耳絲 1Kg	酸菜絲(醃) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		魷魚翅 6Kg	絞肉 6Kg	紅蘿蔔絲 1Kg	油蔥酥(600g) 1包		20.3	油脂類	2.5
		北海翅 3Kg	生香菇 3Kg	蒜碎 0.3Kg	韭菜 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
西洋芹菜 3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.3Kg		32.3	奶類	0		
花枝刻花 3Kg	老薑片 0.3Kg				熱量(大卡)		709.9		
餐數	542								
12月11日 星期五	白米飯	胡椒肉片	白菜滷	炒青江菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6.5
		瘦肉片 36Kg	大白菜去心 30Kg	青江菜 42Kg	二砂(1kg) 10包		109.5	豆魚肉蛋類	2.6
		洋蔥去皮 10Kg	瘦肉絲 12Kg	蒜碎 0.3Kg	紅豆 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		三色丁 6Kg	木耳 3Kg		黃冠紅白小湯圓-1斤/包 10包		20.3	油脂類	2.5
		黑胡椒醬-大 1桶	紅蘿蔔去皮 3Kg		小粉圓 6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
青蔥 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg				33.6	奶類	0		
	冬蝦 0.3Kg				熱量(大卡)		755.1		
餐數	542								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：