

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第16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14日 星期一	白米飯	東坡扣肉	日式蒸蛋	炒大陸妹	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	5.8
		瘦肉丁 36Kg	雞蛋 30Kg	大陸妹 42Kg	玉米穗小塊 15Kg	98.5	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數 542		筍乾 12Kg	蒸蛋紙-張 15張	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		福菜 3Kg	三色丁 10Kg		薑絲 0.3Kg	20.3	油脂類	2.5	
		青蔥 0.6Kg	油蔥酥(600g) 1包			蛋白質(g)	水果類	0	
		老薑片 0.3Kg				32.1	奶類	0	
		蒜碎 0.2Kg				熱量(大卡)		705.1	
			十穀米 3Kg						
			小麥 3Kg						
12月15日 星期二	小麥飯	照燒雞丁	泡菜豆腐鍋	炒青江菜	山藥排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿丁(CAS) 39Kg	大白菜 8Kg	青江菜 42Kg	山藥-中丁 15Kg	102	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數 542		洋蔥去皮 6Kg	板豆腐(尺四) 7盤	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		青椒 3Kg	金針菇 3Kg		薑絲 0.3Kg	20	油脂類	2.5	
		黃甜椒 3Kg	韓式泡菜 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		照燒醬-2400ml/罐 1罐	青蔥 0.3Kg			31.9	奶類	0	
		老薑片 0.3Kg				熱量(大卡)		715.6	
		熟白芝麻 0.2Kg							
12月16日 星期三	白米飯	廣東粥	校園滷味		奶黃包		醣類(g)	主食類	6.5
		高麗菜 20Kg	白蘿蔔 20Kg		奶黃包(65g) 555個	108.5	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數 542		絞肉 15Kg	小干切四丁-滷味用 6Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2.2	
		玉米粒(Q) 10Kg	小魚丸(加) 6Kg			20	油脂類	2.5	
		雞蛋 6Kg	海帶結 6Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		芋頭大丁冷凍 5Kg	滷包-包 3個			32.7	奶類	0	
		紅蘿蔔去皮 3Kg	青蔥 0.6Kg			熱量(大卡)		744.8	
		菜脯碎 3Kg							
12月17日 星期四	十穀飯	香酥魚排	咖哩洋芋	炒有機小白菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	6.2
		御師傅魚排(CAS) 560片	洋芋去皮 20Kg	有機小白菜切 38Kg	酸菜絲(醃) 5Kg	105	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數 542			洋蔥去皮 10Kg	蒜碎 0.3Kg	雞蛋 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			紅蘿蔔去皮 6Kg	枸杞 0.2Kg	金針菇 3Kg	22.5	油脂類	3	
			瘦肉丁 6Kg		脆筍絲(醃) 3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			青豆仁 3Kg		豬血 3Kg	32.3	奶類	0	
			咖哩粉(600g盒) 1盒		木耳 2Kg	751.7	熱量(大卡)		
				板豆腐(尺四) 2盤					
				紅蘿蔔去皮 1Kg					
12月18日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒菠菜	翡翠吻魚湯		醣類(g)	主食類	6
		絞肉 36Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	菠菜 45Kg	雞蛋 8Kg	101.5	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數 542		蕃茄去蒂頭 12Kg	手工肉羹 9Kg	蒜碎 0.3Kg	金針菇 5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		洋蔥去皮 6Kg	玉米粒(Q) 6Kg		翡翠 5盒	20.3	油脂類	2.5	
		九層塔 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		吻仔魚 2Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		青蔥 0.3Kg	芹菜 0.6Kg		青蔥 0.3Kg	32.5	奶類	0	
						718.7	熱量(大卡)		

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：