

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第17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					
12月21日 星期一	白米飯	沙茶豬柳		紅蘿蔔炒蛋		炒小白菜		紅豆湯圓		醣類(g) 111 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.8 熱量(大卡) 761.9	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6.6 2.6 2.4 2.5 0 0
		豬柳 36Kg	雞蛋 30Kg	小白菜 42Kg	二砂(1kg) 12包	洋蔥去皮 8Kg	紅蘿蔔絲 10Kg	薑絲 0.3Kg	紅豆 10Kg			
12月22日 星期二	小米飯	無骨香雞排		壽喜燒		炒大陸妹		味噌豆腐鮮魚湯		醣類(g) 96.5 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 718.8	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	5.6 2.6 2.5 3 0 0
		香辣椒鹽粉 1盒	高麗菜切片 15Kg 青蔥 0.5Kg	大陸妹 42Kg	水滷丁Q 15Kg	金針菇 10Kg	油蔥酥(600g) 1包	大骨 6Kg	大骨 6Kg			
12月23日 星期三	紅麵線	麵線糊		滷福州丸		芋泥包				醣類(g) 101 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 710.8	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6 2.5 2.2 2.5 0 0
		紅麵線 21Kg 蒜泥 0.6Kg	福州丸-粒 560個	芋泥包(65g) 560個	肉絲 15Kg 冬蝦 0.3Kg	滷包-包 3個	脆筍絲(醃) 5Kg	木耳絲 3Kg	金針菇 3Kg			
12月24日 星期四	胚芽飯	蒲燒魚片		開陽白菜		炒有機青江菜		冬瓜爆皮湯		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5 2.5 2.4 2.5 0 0
		洋蔥去皮 5Kg	大白菜去心 30Kg	有機青江菜(段) 38Kg	冬瓜-去皮去籽 12Kg	熟白芝麻 0.3Kg	肉絲 6Kg	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg			
12月25日 星期五	白米飯	黑胡椒豬排		吉利魷魚羹		炒菠菜		蕃茄蛋花湯		醣類(g) 99 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 707.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.8 2.6 2.4 2.5 0 0
		調理豬排 560片	結頭菜-去皮 20Kg	菠菜 45Kg	牛蕃茄 12Kg	洋蔥去皮 5Kg	魷魚羹 9Kg	蒜碎 0.3Kg	大骨 6Kg			

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：