

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第18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28日 星期一	白米飯	蘿蔔燒雞	蔥燒百頁	炒大陸妹	芋頭養生湯		醣類(g)	主食類	6.4
		骨髓丁(CAS) 39Kg 白蘿蔔去皮 6Kg 小小豆輪(加) 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 老薑片 0.6Kg	百頁豆腐(12丁) 15Kg 絞肉 12Kg 洋蔥去皮 8Kg 金針菇 5Kg 青蔥 0.3Kg	大陸妹 42Kg 蒜碎 0.3Kg	芋頭大丁冷凍 12Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 十全藥膳包 5包 豆筍 2Kg 薑絲 0.3Kg		108	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540			五穀米 3Kg 紫米 3Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.7	奶類	0
							熱量(大卡)		742.8
12月29日 星期二	五穀飯	泡菜肉片	玉米蒸蛋	炒地瓜葉	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉片 36Kg 大白菜去心 8Kg 韓式泡菜 6Kg 韓國年糕條 6Kg 木耳 2Kg 青蔥 0.3Kg	雞蛋 30Kg 玉米粒(Q) 10Kg 魚板絲(加) 3Kg 油蔥酥(600g) 1包	地瓜葉處理好 42Kg 油蔥酥(600g) 1包 蒜碎 0.3Kg	大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四)-盤 2盤 柴魚片(600g/包) 1包 乾海帶芽 0.3Kg		101.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.8	奶類	0
							熱量(大卡)		713.2
12月30日 星期三	白米飯	麻油雞炊飯	滷油豆腐		結頭貢丸湯		醣類(g)	主食類	6.2
		骨髓丁(CAS) 39Kg 枸杞 0.3Kg 高麗菜去心 15Kg 米血丁 12Kg 生香菇 2Kg 鴻喜菇 2Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg 青蔥 0.6Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 560個 滷包-包 3個		結頭菜-去皮 10Kg 小貢丸(加) 6Kg 排骨丁(肉多) 3Kg 芹菜 0.6Kg		105	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.3	奶類	0
							熱量(大卡)		729.2
12月31日 星期四	紫米飯	蔥燒魚丁	咖哩洋芋	炒有機皺葉白菜	筍絲肉羹湯		醣類(g)	主食類	6.3
		水蜜桃Q 55Kg 百頁豆腐-24丁 4Kg 紅甜椒 2Kg 青蔥 0.6Kg 薑絲 0.6Kg 蒜碎 0.2Kg	洋芋去皮 20Kg 洋蔥去皮 10Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 瘦肉丁 6Kg 青豆仁 3Kg 咖哩粉(600g盒) 1盒	有機截切皺葉白菜 38Kg 蒜碎 0.3Kg	大白菜去心 6Kg 手工肉羹 6Kg 脆筍絲(醃) 3Kg 雞蛋 3Kg 木耳 1.5Kg 紅蘿蔔絲 1.5Kg		106	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	540						脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.4	奶類	0
							熱量(大卡)		733.6
月									
日									

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：