

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		108 20 32.7 742.8	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		骨髓丁(CAS) 39Kg	百頁豆腐(12丁) 15Kg	大陸妹 42Kg	芋頭大丁冷凍 12Kg						
		白蘿蔔去皮 6Kg	絞肉 12Kg	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg						
		小小豆輪(加) 3Kg	洋蔥去皮 8Kg		十全藥膳包 5包						
		紅蘿蔔去皮 3Kg	金針菇 5Kg		豆筍 2Kg						
老薑片 0.6Kg	青蔥 0.3Kg		薑絲 0.3Kg								
餐數	540			五穀米 3Kg							
				紫米 3Kg							
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		101.5 20 31.8 713.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		瘦肉片 36Kg	雞蛋 30Kg	地瓜葉處理好 42Kg	大骨 6Kg						
		大白菜去心 8Kg	玉米粒(Q) 10Kg	油蔥酥(600g) 1包	味噌(3K) 2盒						
		韓式泡菜 6Kg	魚板絲(加) 3Kg	蒜碎 0.3Kg	板豆腐(尺四)-盤 2盤						
		韓國年糕條 6Kg	油蔥酥(600g) 1包		柴魚片(600g/包) 1包						
木耳 2Kg			乾海帶芽 0.3Kg								
青蔥 0.3Kg											
餐數	540										
12月30日 星期三	白米飯	麻油雞炊飯		滷油豆腐		結頭貢丸湯				105 20 32.3 729.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		骨髓丁(CAS) 39Kg 枸杞 0.3Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 560個		結頭菜-去皮 10Kg						
		高麗菜去心 15Kg	滷包-包 3個		小貢丸(加) 6Kg						
		米血丁 12Kg			排骨丁(肉多) 3Kg						
		生香菇 2Kg			芹菜 0.6Kg						
鴻喜菇 2Kg											
麻油(3L-6桶/箱) 1桶											
老薑片 0.6Kg											
青蔥 0.6Kg											
餐數	540										
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		106 20 32.4 733.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
		水鯊丁Q 55Kg	洋芋去皮 20Kg	有機截切皺葉白菜 38Kg	大白菜去心 6Kg						
		百頁豆腐-24丁 4Kg	洋蔥去皮 10Kg	蒜碎 0.3Kg	手工肉羹 6Kg						
		紅甜椒 2Kg	紅蘿蔔去皮 6Kg		脆筍絲(醃) 3Kg						
		青蔥 0.6Kg	瘦肉丁 6Kg		雞蛋 3Kg						
薑絲 0.6Kg	青豆仁 3Kg		木耳 1.5Kg								
蒜碎 0.2Kg	咖哩粉(600g盒) 1盒		紅蘿蔔絲 1.5Kg								
餐數	540										
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：