

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第4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	
9月16日 星期一	白米飯	豆輪豬腩	蕃茄炒蛋	炒青花椰菜	黃金豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.6
		瘦肉丁 39Kg 海帶結 6Kg 小小豆輪(加) 3Kg 洋蔥去皮 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 老薑片 0.6Kg	雞蛋 30Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐 青蔥 1Kg	青花菜冷凍(CAS) 49Kg 蒜仁 0.6Kg	玉米穗小塊 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		97 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 709.7	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類	
餐數	540			小薏仁 3Kg 蕎麥 3Kg					
9月17日 星期二	蕎麥飯	照燒雞丁	咖哩豆腐	炒小白菜	金針肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.7
		骨腿丁(CAS) 45Kg 洋蔥去皮 15Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 2桶 老薑片 0.6Kg 熟白芝麻 0.3Kg	板豆腐(尺四) 8盤 洋芋去皮泡水 6Kg 洋蔥去皮 6Kg 絞肉 3Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 1Kg	小白菜 46Kg 蒜仁 0.6Kg	瘦肉絲 9Kg 大骨 6Kg 金針菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 薑絲 0.6Kg		98.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 721	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	540								
9月18日 星期三	白米飯	廣東粥	校園滷味		奶黃包		醣類(g)	主食類	5.7
		高麗菜 18Kg 絞肉 12Kg 玉米粒 6Kg 芋頭小丁冷凍 6Kg 菜脯碎 5Kg 雞蛋 5Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg	白蘿蔔去皮 20Kg 小干切四丁-滷味用 8Kg 海帶結 8Kg 小魚丸(加) 6Kg 滷包-包 6個 青蔥 1Kg		奶黃包(65g) 555個		99 脂肪(g) 20.8 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 712.4	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	540								
9月19日 星期四	薏仁飯	酥炸魚排	蒲瓜鮮燴	炒大白菜	青木瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.6
		裹粉旗魚排(60-CAS) 555個	蒲瓜-去皮 25Kg 肉絲 15Kg 秀珍菇 5Kg 玉米筍 3Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg	大白菜 49Kg 豆皮(1.8K/袋) 1Kg 蒜仁 0.6Kg 蝦米 0.3Kg	青木瓜-去皮去籽 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg	97 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 723.2	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.8 水果類 奶類		
餐數	540								
9月20日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒大陸妹	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	5.7
		絞肉 39Kg 蕃茄去蒂頭 10Kg 洋蔥去皮 8Kg 青蔥 1Kg 九層塔 0.3Kg	白蘿蔔去皮 24Kg 瘦肉絲 12Kg 玉米粒 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 1Kg	大陸妹 46Kg 蒜仁 0.6Kg	二砂(20包/箱) 20包 綠豆 6Kg 冷凍地瓜圓 4Kg 冷凍芋圓 4Kg		98 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 713.1	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.5 油脂類 2.6 水果類 奶類	
餐數	540								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：