

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第19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	
1月4日 星期一	白米飯	芋香肉餅	鮪魚聰明蛋	炒青江菜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	6.2
		絞肉 36Kg	雞蛋 30Kg	青江菜 42Kg	玉米穗小塊 15Kg	104.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		蒸蛋紙-張 24張	洋蔥去皮 8Kg	蒜碎 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg	脂肪(g)	2.3	蔬菜類	2.3
		芋頭-去皮 10Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.3Kg	20	油脂類	2.5	
		碎瓜 6Kg	鮪魚罐(大) 1罐			蛋白質(g)	0	水果類	0
		油蔥酥(600g) 1包	青蔥 0.3Kg			32.2	奶類	0	
餐數 542		老薑片 0.3Kg			726.8				
1月5日 星期二	糙米飯	香菇瓜仔雞	紅燒豆腐	炒小白菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	5.8
		骨腿丁(CAS) 39Kg	絞肉 9Kg	小白菜 42Kg	結頭菜-去皮 15Kg	99	豆魚肉蛋類	2.6	
		高麗菜 10Kg	板豆腐(尺四)-盤 7盤	薑絲 0.3Kg	排骨丁(肉多) 3Kg	脂肪(g)	2.4	蔬菜類	2.4
		生香菇 3Kg	三色丁(CAS) 3Kg	枸杞 0.1Kg	薑絲 0.3Kg	20.3	油脂類	2.5	
		花瓜罐(大)3K 2罐	紅蘿蔔去皮 3Kg			蛋白質(g)	0	水果類	0
		老薑片 0.6Kg	青蔥 0.6Kg			32.2	奶類	0	
餐數 542		青蔥 0.3Kg			707.5				
1月6日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	鮮肉包		玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		米粉 30Kg	鮮肉包 560個		玉米粒(Q) 10Kg	109	豆魚肉蛋類	2.5	
		肉絲 24Kg			雞蛋 6Kg	脂肪(g)	2.3	蔬菜類	2.3
		南瓜-去籽 15Kg			排骨丁(肉多) 3Kg	20	油脂類	2.5	
		豆芽菜 9Kg			青蔥 0.3Kg	蛋白質(g)	0	水果類	0
		木耳絲 3Kg				32.8	奶類	0	
餐數 542		紅蘿蔔去皮 3Kg			747.2				
1月7日 星期四	蕎麥飯	香酥魚排	冬瓜甕	炒大陸妹	酸菜豬血湯		醣類(g)	主食類	5.8
		御師傅魚排(CAS) 560片	冬瓜-去皮去籽 25Kg	大陸妹 42Kg	豬血 12Kg	99	豆魚肉蛋類	2.6	
			鴿蛋 10Kg	蒜碎 0.3Kg	酸菜絲(醃) 3Kg	脂肪(g)	2.4	蔬菜類	2.4
			絞肉 6Kg		油蔥酥(600g) 1包	22.8	油脂類	3	
			生香菇 3Kg		韭菜 1Kg	蛋白質(g)	0	水果類	0
			紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.3Kg	32.2	奶類	0	
餐數 542		老薑片 0.3Kg			730				
1月8日 星期五	白米飯	胡椒肉片	螞蟻上樹	炒菠菜	綠豆粉圓湯		醣類(g)	主食類	6.4
		瘦肉片 36Kg	高麗菜去心 15Kg	菠菜 45Kg	二砂(1kg) 12包	108	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 10Kg	絞肉 12Kg	蒜碎 0.3Kg	綠豆 10Kg	脂肪(g)	2.4	蔬菜類	2.4
		三色丁(CAS) 6Kg	冬粉-小捆 9Kg		小粉圓 9Kg	20	油脂類	2.5	
		黑胡椒醬-大 2桶	木耳絲 3Kg			蛋白質(g)	0	水果類	0
		青蔥 0.6Kg	紅蘿蔔絲 3Kg			32.7	奶類	0	
餐數 542		青蔥 0.3Kg			742.8				

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：