

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第20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
1月11日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	炒青花椰菜	紫菜豆腐湯		醣類： 14.6 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 212大卡
		瘦肉丁 36Kg 洋芋去皮 10Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 青蔥 0.6Kg	大白菜去心 35Kg 瘦肉絲 6Kg 雞蛋 6Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1Kg	青花菜冷凍(CAS) 49Kg 蒜碎 0.3Kg 枸杞 0.2Kg	大骨 6Kg 紫菜(150g) 2個 味噌(3K) 2盒 板豆腐(尺四)-盤 2盤 柴魚片(600g/包) 1包		
餐數	542						
1月12日 星期二	紫米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	肉骨茶湯		醣類： 14.5 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 271大卡
		骨腿丁(CAS) 39Kg 米血丁 9Kg 麵腸切片 6Kg 杏鮑菇 2Kg 九層塔 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	雞蛋 30Kg 紅蘿蔔絲 10Kg 玉米粒(Q) 6Kg 青蔥 0.6Kg	高麗菜 42Kg 生香菇 2Kg 蒜碎 0.3Kg	白蘿蔔去皮 15Kg 肉骨茶包 5包 排骨丁(肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542						
1月13日 星期三	白米飯	沙茶豬柳炒飯	傳香滷蛋		芋頭養生湯		醣類： 10.3 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 369大卡
		豬柳 30Kg 高麗菜去心 15Kg 洋蔥去皮 10Kg 雞蛋 10Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 黃甜椒 3Kg 沙茶醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg	滷蛋-個 560個 滷包-包 3個		芋頭大丁冷凍 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 十全藥膳包 5包 秀珍菇 3Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542						
1月14日 星期四	五穀飯	薑燒魚丁	關東煮	炒青江菜	蕃茄蛋花湯		醣類： 8.5 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 8.3 g 熱量： 140大卡
		水鯊丁Q 55kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 洋蔥去皮 5Kg 蒜碎 0.2Kg 青蔥 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 玉米穗小塊 12Kg 小魚輪 6Kg 米血丁(CAS) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包	青江菜 42Kg 蒜碎 0.3Kg	蕃茄去蒂頭 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 雞蛋 6Kg 青蔥 0.3Kg		
餐數	542						
1月15日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	小黃瓜炒肉絲	炒小白菜	冬瓜排骨湯		醣類： 17.1 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 193大卡
		絞肉 36Kg 鴿蛋 8Kg 洋蔥去皮 5Kg 生香菇 3Kg 碎瓜 3Kg 青蔥 0.6Kg	肉絲 18Kg 小黃瓜 10Kg 豆干片(非基改) 10Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg	小白菜 42Kg 蒜碎 0.3Kg 枸杞 0.2Kg	冬瓜-去皮去籽 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	542						

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：