

A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第1學期第21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18日 星期一	白米飯	香滷雞排	泡菜豆腐鍋		炒青江菜		玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6.2
		雞排TS5-Q 515份	大白菜去心 9Kg	青江菜 38Kg	玉米粒(Q) 5Kg	脂肪(g)	104.5	豆魚肉蛋類	2.5		
餐數 495		滷包-包 3個	板豆腐(尺四)-盤 6盤	蒜碎 0.3Kg	雞蛋 5Kg	脂肪(g)	20	蔬菜類	2.3		
		老薑片 0.3Kg	韓式泡菜 4Kg		洋芋去皮 4Kg	蛋白質(g)	32.2	油脂類	2.5		
		青蔥 0.3Kg	金針菇 3Kg		洋蔥去皮 4Kg	熱量(大卡)	726.8	水果類	0		
			青蔥 0.3Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包			奶類	0		
1月19日 星期二	校外教學										
餐數											
1月20日 星期三	白油麵	茄汁義大利麵	冰心地瓜		燒仙草			醣類(g)	主食類	7	
		白油麵 81Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐	冰心地瓜 560條	二砂(1kg) 12包 蜜紅豆 0包	脂肪(g)	116.5	豆魚肉蛋類	2.6			
餐數 542		絞肉 15Kg 蝦仁 2Kg		仙草原汁-桶 5桶	脂肪(g)	20.3	蔬菜類	2.3			
		玉米粒(Q) 10Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 1桶		冷凍地瓜圓-600g/包 5包	蛋白質(g)	34.5	油脂類	2.5			
		高麗菜去心 10Kg 青蔥 0.6Kg		冷凍芋圓-600g/包 5包	熱量(大卡)	786.7	水果類	0			
		蕃茄去蒂頭 10Kg 蒜碎 0.3Kg		綠豆 5Kg			奶類	0			
		洋蔥去皮 8Kg		紅豆 3Kg							
		花枝刻花 4Kg		QQ 2Kg							
		甜椒 3Kg		花豆 2Kg							
月											
日											
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：