

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第4週午餐午餐食譜設計

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
3月15日 星期一	白米飯	糖醋肉丁	西芹炒黑輪	炒菠菜	翡翠羹湯		熱量： 741大卡 醣類： 98.6 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 30.3 g
		溫體肉丁(陸輝) 36 公斤 洋蔥(去皮實重) 12 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	西芹菜(去頭葉) 18 公斤 黑輪條(小)(加) 18 公斤 美白菇 3 公斤	菠菜 42 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋(春明) 9 公斤 三色豆 1.5 公斤 叻仔魚 1 公斤		
餐數 542		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
3月16日 星期二	蕎麥飯(蕎麥4K)	香酥鮮蝦排	咖哩洋芋	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 733大卡 醣類： 114.6 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 23.4 g
		鮮蝦排(CAS)(60g)(加) 542 片 鮮蝦排(CAS)(60g)(備品) 30 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋芋(去皮) 30 公斤 洋蔥(去皮) 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 6 公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	蚵白菜 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	金針菇 9 公斤 溫體肉絲(陸輝) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 542		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
3月17日 星期三	米粉(30K)	台式炒米粉	台式炒米粉	校園滷味	白菜貢丸湯		熱量： 769大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 33.3 g
		溫體肉絲(陸輝) 30 公斤 高麗菜(切半去心) 24 公斤 豆芽菜 6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤 芹菜 2 公斤	油蔥酥(大-600g) 3 包 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 香菇絲 0.5 公斤	米血切丁(CAS) 12 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 12 公斤 菜頭(去皮實重) 10 公斤 黑輪條(小) 9 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 6 包	小白菜 12 公斤 貢丸(小)(加) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 542		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
3月18日 星期四	糙米飯(糙米4K)	花瓜雞丁	玉米肉末	炒高麗菜	海芽魚干湯		熱量： 726大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 29.2 g
		上腿丁(CAS) 42 公斤 花瓜(醃) 6 公斤 濕香菇 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 24 公斤 溫體絞肉(粗)陸輝 6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 3 公斤	高麗菜 44 公斤 木耳(切絲)(QR) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	溫體大骨-陸輝 6 公斤 海帶芽(濕) 3 公斤 小魚干 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 542		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
3月19日 星期五	白米飯	梅干燒肉片	蕃茄炒蛋	炒有機鵝白菜	菜頭大骨湯		熱量： 732大卡 醣類： 88.3 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 32.6 g
		溫體肉片(陸輝) 36 公斤 筍干(切)(醃) 15 公斤 梅乾菜(切) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	蛋(春明) 30 公斤 蕃茄(QR) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	有機鵝白菜 54.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(去皮實重) 20 公斤 溫體大骨-陸輝 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 542		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/3/12 12:21

營養師:

午餐秘書:

校長: