

# A16 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第1學期第5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				
9月23日 星期一	白米飯	糖醋雞丁		豆薯五色		炒油菜		竹筍排骨湯		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.5 水果類 奶類
		骨腿丁(CAS) 45Kg 洋蔥去皮 9Kg 紅甜椒 3Kg 黃甜椒 3Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐	豆薯-去皮 24Kg 絞肉 9Kg 玉米粒 8Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 木耳 1Kg 毛豆仁 1Kg 青蔥 1Kg	油菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	竹筍去皮 16Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg						
餐數	541										
9月24日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉		香菇豆腐		炒小白菜		蕃茄蛋花湯		醣類(g) 98 脂肪(g) 20.7 蛋白質(g) 34.2 熱量(大卡) 715.1	主食類 2.9 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 水果類 奶類
		瘦肉丁 39Kg 洋芋去皮泡水 12Kg 紅蘿蔔去皮 8Kg 青蔥 0.6Kg	板豆腐(尺四) 8盤 杏鮑菇 5Kg 絞肉 5Kg 洋蔥去皮 3Kg	小白菜 45Kg 蒜仁 0.6Kg	蕃茄 10Kg 大骨 6Kg 雞蛋 6Kg 青蔥 1Kg						
餐數	541										
9月25日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵		黃金脆薯		玉米濃湯				醣類(g) 97.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 725.6	主食類 2.8 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 水果類 奶類
		白油麵 75Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 1桶 豬柳 24Kg 高麗菜 18Kg 洋蔥去皮 15Kg 三色丁 3Kg 秀珍菇 3Kg 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	薯條細 27Kg			洋芋去皮泡水 6Kg 玉米粒 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 5包 洋蔥去皮 5Kg 雞蛋 5Kg					
餐數	541										
9月26日 星期四	糙米飯	樹子蒸魚		螞蟻上樹		炒白花椰菜		冬瓜排骨湯		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 21.7 蛋白質(g) 33.9 熱量(大卡) 712.9	主食類 2.9 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.6 水果類 奶類
		水鯊片-CAS 555片 青蔥 1Kg 樹子(3K/罐) 1罐 薑絲 0.6Kg	高麗菜 16Kg 絞肉 12Kg 冬粉-小捆 9Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	白花菜冷凍(CAS) 49Kg 蒜仁 0.6Kg 枸杞 0.3Kg	冬瓜-去皮 46Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg						
餐數	541										
9月27日 星期五	白米飯	紅燒肉丁		日式蒸蛋		炒大陸妹		青菜豆腐湯		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	主食類 2.7 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 水果類 奶類
		肉丁 39Kg 白蘿蔔去皮 10Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 生香菇 3Kg 海帶結 3Kg 青蔥 1Kg	雞蛋 33Kg 三色丁 10Kg 油蔥酥(600g) 2包	大陸妹 45Kg 蒜仁 0.6Kg	小白菜 8Kg 大骨 6Kg 板豆腐(尺四) 2盤 青蔥 1Kg						
餐數	541										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：