

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第6週"葷食"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30日 星期一	白米飯	紅燒肉丁	金針菇炒蛋	炒高麗菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.7
		瘦肉丁 48Kg 小豆輪 9Kg 青蔥 2Kg 蒜仁 0.6Kg	雞蛋 44Kg 金針菇 18Kg 青蔥 1Kg	高麗菜 62Kg 木耳 2Kg 蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 14Kg 小貢丸(加) 9Kg 大骨 6Kg 黑輪切片(加) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	657			紫米 6Kg					
10月1日 星期二	紫米飯	滷雞腿	咖哩洋芋	炒青江菜	珍菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		棒棒腿(D6-隻/醃) 658隻 滷包-包 7個	洋芋去皮泡水 30Kg 洋蔥去皮 15Kg 絞肉 9Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 小磨坊咖哩粉 2盒 青豆仁 2Kg 蒜仁 1.2Kg	青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	瘦肉絲 15Kg 金針菇 10Kg 龍骨丁 6Kg		96 脂肪(g) 21.7 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 715.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.7 2.6
餐數	658			皮蛋(個) 125個					
10月2日 星期三	皮蛋瘦肉粥	皮蛋瘦肉	校園滷味	炒大陸妹	芋泥包		醣類(g)	主食類	5.7
		絞肉 27Kg 玉米粒 13Kg 毛豆仁 6Kg 芹菜去葉 2Kg 蒜仁 1.2Kg 皮蛋(個) 0個	小干切四丁-滷味用 15Kg 海帶結 12Kg 小魚丸(加) 9Kg 小黑輪條 9Kg 豆皮角 5Kg 滷包-包 5個 青蔥 1Kg	大陸妹 62Kg 蒜仁 1.2Kg	芋泥包(65g) 657個 芋泥包(65g備品) 20個		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	657			小米 6Kg					
10月3日 星期四	小米飯	酥炸旗魚排	泡菜豆腐鍋	炒小白菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)	主食類	5.5
		裹粉旗魚排(60-CAS) 630個 裹粉旗魚排(60-CAS備品) 20個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	大白菜 25Kg 百頁豆腐(12丁) 20Kg 肉絲 12Kg 韓式泡菜 6Kg 青蔥 2Kg	小白菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	玉米穗小塊 14Kg 白蘿蔔去皮 14Kg 大骨 6Kg 芹菜 1Kg		95.5 脂肪(g) 22.7 蛋白質(g) 33.9 熱量(大卡) 721.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.6 2.8
餐數	654								
10月4日 星期五	白米飯	洋蔥燴肉片	冬瓜甕	炒油菜	冬瓜仙草		醣類(g)	主食類	5.7
		肉片 48Kg 洋蔥去皮 18Kg 三色丁 6Kg 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 蘑菇醬(3kg/桶) 1桶	冬瓜-去皮去籽 25Kg 絞肉 12Kg 鵝蛋 12Kg 鮑魚菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	冬瓜糖塊 15個 仙草(5k) 12桶		99 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 707.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.7 2.5
餐數	656								
10月5日 星期六	白米飯	鵝蛋肉燥	蒲瓜炒菇	炒青花椰菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.7
		絞肉 48Kg 小小豆干丁 10Kg 鵝蛋 10Kg 油蔥酥(600g) 2包 蒜仁 1.2Kg	蒲瓜-去皮 27Kg 肉絲 18Kg 金針菇 6Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	青花菜冷凍(CAS) 67Kg 蒜仁 1.2Kg	蕃茄去蒂頭 16Kg 雞蛋 9Kg 大骨 6Kg 青蔥 1Kg		98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.6 2.5
餐數	656								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：