

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第20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		
							醣類(g)	主食類	
1月11日 星期一	白米飯	沙茶肉片	日式蒸蛋	炒油菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		瘦肉片 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 高麗菜去心 10Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 2罐 青蔥 0.6Kg	雞蛋 45Kg 魚板絲(加) 9Kg 柴魚片(600g/包) 1包	油菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg	白蘿蔔去皮 10Kg 虱目魚丸(加) 9Kg 小黑輪條 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包 芹菜 0.6Kg		102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 640									
1月12日 星期二	十穀飯	滷雞腿	白菜滷	炒大陸妹	芋頭養生湯		醣類(g)	主食類	6.2
		棒棒腿(D6-隻) 640隻 滷包-包 5個	大白菜去心 40Kg 瘦肉絲 15Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 冬蝦 0.3Kg	大陸妹 60Kg 蒜碎 0.6Kg	芋頭大丁冷凍 30Kg 十全藥膳包 10包 排骨丁(肉多) 6Kg 老薑片 0.6Kg 枸杞 0.3Kg	105 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 734.7	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數 640									
1月13日 星期三	白米飯	薑母鴨	塔香海茸	炒小白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鴨丁-CAS 48Kg 高麗菜去心 10Kg 鵝蛋 8Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	海茸切段 30Kg 絞肉 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	小白菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 老薑片 0.6Kg	94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數 640									
1月14日 星期四	紫米飯	酥炸魚排	八寶肉醬	炒青江菜	香菇雞湯		醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(CAS) 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	絞肉 18Kg 小小豆干丁-非基改 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 鵝蛋 10Kg 毛豆仁(CAS) 3Kg 青蔥 0.6Kg	青江菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg	骨髓丁(CAS) 24Kg 生香菇 6Kg 十全藥膳包 3包 老薑片 0.3Kg 枸杞 0.2Kg 紅棗 0.2Kg	94.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 704.1	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 0		
餐數 640									
1月15日 星期五	白米飯	香滷肉丁	家常豆腐	炒菠菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		瘦肉丁 47Kg 海帶結 10Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 滷包-包 5個 青蔥 0.6Kg	絞肉 12Kg 板豆腐(尺四)-盤 7盤 洋蔥去皮 5Kg 金針菇 3Kg 青蔥 0.6Kg	菠菜 63Kg 蒜碎 0.6Kg	雞蛋 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 青蔥 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg	94.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.6 熱量(大卡) 687.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數 640									

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：