

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第21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18日 星期一	白米飯	紅燒肉丁		麻婆豆腐		炒青江菜		玉米濃湯		104.5 20 32.2 726.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.5 2.3 2.5 0 0
		小肉丁 47Kg	絞肉 15Kg	青江菜 60Kg	洋芋去皮 14Kg							
		三色丁(CAS) 6Kg	板豆腐(尺四)-盤 7盤	蒜碎 0.5Kg	雞蛋 10Kg							
		洋蔥去皮 6Kg	洋蔥去皮 5Kg		玉米粒罐-大 3罐							
		高麗菜去心 6Kg	香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶		玉米濃湯粉(1K) 3包							
		青蔥 0.6Kg	青蔥 0.6Kg		紅蘿蔔去皮 3Kg		玉米醬罐-大 2罐					
餐數	640											
1月19日 星期二	五穀飯	香滷雞翅		鮭魚聰明蛋		炒小白菜		芋頭藥膳湯		101.5 20.3 32.5 718.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.6 2.3 2.5 0 0
		雞翅(Q) 640支	雞蛋 42Kg	小白菜 60Kg	芋頭大丁冷凍 25Kg							
		滷包-包 5個	鮭魚罐(大) 3罐	蒜碎 0.6Kg	十全藥膳包 6包							
			青蔥 1Kg		排骨丁(肉多) 6Kg							
					老薑片 0.3Kg							
餐數	640											
1月20日 星期三	糙米飯	泡菜肉片		刺瓜炒肉絲		炒高麗菜		冬瓜粉圓		109.5 20.3 33.6 755.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 2.4 2.5 0 0
		肉片 47Kg	刺瓜-去皮去籽 30Kg	高麗菜 60Kg	冬瓜糖塊 15個							
		大白菜去心 18Kg	瘦肉絲 15Kg	蒜碎 0.6Kg	小粉圓 12Kg							
		韓式泡菜 9Kg	木耳 3Kg	枸杞 0.3Kg								
		金針菇 8Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg									
	青蔥 0.5Kg	芹菜 0.6Kg										
餐數	640											
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：