

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第7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
10月7日 星期一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲 48Kg 洋蔥去皮 12Kg 豆干片 10Kg 素蠔油-萬家香 2桶 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	滷蛋 滷蛋-個 670個 滷包-包 6個	炒青江菜 青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	海芽味噌湯 板豆腐(尺四) 3盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		醣類： 20.7 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 303大卡
餐數 657				五穀米 6Kg			
10月8日 星期二	五穀飯	滷雞排 雞排-CAS 678個 滷包-包 6個	蕃茄豆腐 蕃茄去蒂頭 20Kg 雞蛋 10Kg 板豆腐(尺四) 9盤 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 青蔥 1Kg	炒高麗菜 高麗菜 62Kg 木耳 2Kg 蒜仁 1.2Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜-去皮去籽 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 12.0 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 262大卡
餐數 658							
10月9日 星期三	義大利麵	義大利麵醬 白油麵 112Kg 絞肉 30Kg 洋蔥去皮 20Kg 三色丁 15Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	滷花枝丸 花枝丸-粒(加) 1316粒 花枝丸-粒-備品 40粒 滷包-包 6個	炒小白菜 小白菜去頭 62Kg 蒜仁 1.2Kg	南瓜濃湯 南瓜-去籽 15Kg 雞蛋 8Kg 玉米粒 5Kg 洋蔥去皮 5Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 玉米醬罐-大 2罐		醣類： 89.4 g 脂肪： 12.4 g 蛋白質： 32.7 g 熱量： 565大卡
餐數 657							
月 日							
月 日							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：