

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第8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14日 星期一	白米飯	豆輪滷肉	家常豆腐	炒油菜	冬瓜仙草		醣類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7
		小肉丁 48Kg	絞肉 9Kg	油菜 62Kg	仙草(5k) 15桶				
10月14日 星期一	白米飯	小小豆輪(加)	板豆腐(尺四)	蒜仁 1.2Kg	冬瓜糖塊 15個		脂肪(g) 21.4	蔬菜類	2.7
		白蘿蔔去皮 6Kg	三色丁 6Kg						
		紅蘿蔔去皮 6Kg	青蔥 1Kg						
		青蔥 1Kg							
		老薑片 0.6Kg							
餐數 657		蒜仁 0.6Kg		胚芽米 6Kg		蛋白質(g) 33.7	水果類	2.6	
						熱量(大卡) 723.4	奶類		
10月15日 星期二	胚芽飯	三杯雞	秀珍菇炒肉絲	炒青花椰菜	味噌豆腐湯		醣類(g) 99.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.7
		骨髓丁(CAS) 51Kg	瘦肉絲 18Kg	青花菜冷凍(CAS) 60Kg	板豆腐(尺四) 4盤				
10月15日 星期二	胚芽飯	洋蔥中丁 15Kg	秀珍菇 15Kg	蒜仁 1.2Kg	味噌(3K) 2盒		脂肪(g) 20.3	蔬菜類	2.8
		杏鮑菇 6Kg	金針菇 15Kg		柴魚片(600g/包) 2包				
		蒜仁 1.2Kg	木耳絲 3Kg		青蔥 1Kg				
		九層塔 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg						
		老薑片 0.6Kg	蒜仁 1.2Kg						
餐數 657						蛋白質(g) 32.4	水果類	2.5	
						熱量(大卡) 710.3	奶類		
10月16日 星期三	燴飯	豬肉燴飯	滷海帶片	炒青江菜	蒲瓜排骨湯		醣類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.6
		瘦肉片 48Kg	海帶片-片(有牙籤) 680片	青江菜 62Kg	蒲瓜-去皮 26Kg				
10月16日 星期三	燴飯	高麗菜去心 12Kg	滷包-包 6個	蒜仁 1.2Kg	排骨丁 6Kg		脂肪(g) 22	蔬菜類	2.7
		洋蔥去皮 8Kg	青蔥 1Kg		薑絲 0.6Kg				
		三色丁 3Kg							
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶							
		蒜仁 1.2Kg							
餐數 657		黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐		熟黑芝麻 0.2Kg		蛋白質(g) 34.9	水果類	2.6	
						熱量(大卡) 727.6	奶類		
10月17日 星期四	芝麻飯	香酥喜相逢	黃瓜燴鴿蛋	炒大陸妹	榨菜肉絲湯		醣類(g) 95.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.5
		裹粉柳葉魚-條 1262條	刺瓜-去皮去籽 26Kg	大陸妹 62Kg	榨菜絲-醃 12Kg				
10月17日 星期四	芝麻飯	裹粉柳葉魚-條-備品 60條	瘦肉絲 12Kg	蒜仁 1.2Kg	肉絲 6Kg		脂肪(g) 22.4	蔬菜類	2.6
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	鴿蛋 12Kg		油蔥酥(600g) 2包				
		香辣椒鹽粉 1盒	紅蘿蔔去皮 3Kg						
			蒜仁 1.2Kg						
			青蔥 1Kg						
餐數 655				茶葉蛋滷包 8Kg		蛋白質(g) 33.2	水果類	2.8	
				麥香紅茶 6包		熱量(大卡) 716.4	奶類		
				雞蛋-顆 687個					
10月18日 星期五	白米飯	蜜汁燒肉	茶葉蛋	炒高麗菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7
		瘦肉丁 48Kg	雞蛋-顆 0個	高麗菜 62Kg	白蘿蔔去皮 26Kg				
10月18日 星期五	白米飯	洋芋去皮泡水 12Kg	紅茶(完整包) 0包	木耳 2Kg	龍骨丁 6Kg		脂肪(g) 20.3	蔬菜類	2.7
		洋蔥去皮 10Kg	滷包-包 0個	蒜仁 1.2Kg	薑絲 0.6Kg				
		素蠔油-萬家香 2桶							
		老薑片 0.6Kg							
		蒜仁 0.6Kg							
餐數 657						蛋白質(g) 32.3	水果類	2.5	
						熱量(大卡) 707.9	奶類		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：