

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯	咕咾百頁肉丁	鮪魚聰明蛋	炒蚵白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 12.6 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 265大卡
餐數 657		小肉丁 48Kg 百頁豆腐(12丁) 9Kg 洋蔥去皮 8Kg 杏鮑菇 5Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	雞蛋 44Kg 洋蔥去皮 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 鮪魚罐(大) 3罐 青蔥 2Kg	蚵白菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg	五穀米 6Kg	
10月22日 星期二	五穀飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	炒青花椰菜	刺瓜排骨湯		醣類： 18.9 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 313大卡
餐數 658		骨腿丁(CAS) 51Kg 洋蔥中丁 15Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 鳳梨罐頭-大 3罐 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 蒜仁 1.2Kg	絞肉 12Kg 板豆腐(尺四) 7盤 三色丁 6Kg 豆瓣醬(3kg) 1桶 青蔥 1Kg 蒜仁 0.6Kg	青花菜冷凍(CAS) 58Kg 蒜仁 1.2Kg	刺瓜-去皮 25Kg 龍骨丁 6Kg 薑絲 0.6Kg	菠蘿麵包 26個 檸檬蛋糕 26個	
10月23日 星期三	麵線	麵線糊	傳香滷蛋	炒大陸妹	三角油豆腐		醣類： 42.0 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 381大卡
餐數 657		紅麵線 24Kg 蒜泥 2Kg 肉絲 21Kg 大白菜 15Kg 玉米粒 10Kg 金針菇 5Kg 雞蛋 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	滷蛋-個 657個 滷蛋(備品)-個 30個 滷包-包 6個	大陸妹 62Kg 蒜仁 1.2Kg	三角油豆腐小-個 654個 三角油豆腐-備 20個 滷包-包 5個	紫米 6Kg	
10月24日 星期四	紫米飯	酥炸旗魚排	紅燒洋芋	炒高麗菜	金針肉絲湯		醣類： 27.0 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 351大卡
餐數 655		裹粉旗魚排(60-CAS) 631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	洋芋去皮泡水 32Kg 絞肉 12Kg 洋蔥去皮 6Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	高麗菜去心 62Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 1.2Kg	金針菇 15Kg 瘦肉絲 9Kg 油蔥酥(600g) 1包	豆筍 12Kg	
10月25日 星期五	白米飯	洋蔥肉片	蒲瓜什錦	炒油菜	豆筍湯		醣類： 12.9 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 179大卡
餐數 658		瘦肉片 48Kg 洋蔥去皮 15Kg 三色丁 5Kg 青蔥 2Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 蒜仁 1.2Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	蒲瓜-去皮 32Kg 肉絲 18Kg 金針菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蒜仁 1.2Kg	油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg 豆筍 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：