

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第10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28日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥 絞肉 48Kg 小小豆干丁 10Kg 碎瓜 6Kg 鵪鶉蛋 6Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	木須炒蛋 雞蛋 44Kg 木耳絲 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	炒青江菜 青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	關東煮湯 玉米穗小塊 10Kg 白蘿蔔去皮 10Kg 小貢丸(加) 6Kg 小黑輪條 6Kg 柴魚片(600g/包) 2包		醣類： 27.2 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 313大卡
餐數 657				糙米 6Kg			
10月29日 星期二	糙米飯	滷雞排 雞排(TS5-CAS) 678份 滷包-包 6個	絲瓜鮮燴 絲瓜去皮 45Kg 瘦肉絲 12Kg 金針菇 10Kg 紅蘿蔔 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 青蔥 1Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 62Kg 木耳絲 2Kg 蒜仁 1.2Kg	玉米濃湯 玉米粒 10Kg 洋芋去皮泡水 10Kg 雞蛋 8Kg 火腿丁(加) 6Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 紅蘿蔔去皮 3Kg 玉米醬罐-大 2罐		醣類： 18.5 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 271大卡
餐數 658							
10月30日 星期三	羹飯	什錦肉羹 肉絲 30Kg 大白菜 26Kg 金針菇 9Kg 雞蛋 6Kg 木耳 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 紅蘿蔔去皮 2Kg	滷福州丸 福州丸-粒 654個 福州丸-粒-備品 20個 滷包-包 6個 油蔥酥(600g) 2包	炒青花椰菜 青花菜冷凍(CAS) 60Kg 蒜仁 1.2Kg			醣類： 22.5 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 216大卡
餐數 657				胚芽米 6Kg			
10月31日 星期四	胚芽飯	酥炸鱈魚排 裹粉鱈魚排-片 631片 裹粉鱈魚排-備品 20個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	咖哩百頁 百頁豆腐(12丁) 25Kg 洋芋去皮泡水 12Kg 洋蔥去皮 9Kg 絞肉 9Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 1Kg 蒜仁 0.6Kg	炒小白菜 小白菜去頭 62Kg 蒜仁 1.2Kg	鮮菇湯 金針菇 10Kg 杏鮑菇 6Kg 秀珍菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 素食高湯(3公升/桶) 2桶 老薑片-未漂白 0.6Kg		醣類： 41.8 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 442大卡
餐數 655				紅豆 32Kg			
11月1日 星期五	白米飯	沙茶肉片 瘦肉片 48Kg 洋蔥去皮 12Kg 高麗菜去心 10Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 2罐 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	螞蟻上樹 高麗菜去心 25Kg 絞肉 12Kg 冬粉-小捆 9Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	炒油菜 油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	紅豆湯 二砂(20包/箱) 17包 紅豆 0Kg		醣類： 49.5 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 353大卡
餐數 654							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：