

# A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第12週食譜設計

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	
11月15日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	金針菇炒蛋	炒油菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	92.5	5.5
		豬後腿肉(瘦肉丁) 47Kg	雞蛋 42Kg	油菜 61Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 4盤		脂肪(g)	20.9	2.8
11月16日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯(去皮) 12Kg	金針菇 15Kg	大蒜仁 0.5Kg	味噌(3K) 2盒		脂肪(g)	20.9	2.8
		胡蘿蔔去皮 6Kg	青蔥 0.6Kg		柴魚片(600g/包) 2包		蛋白質(g)	32.6	2.5
11月17日 星期三	白米飯	老薑片 0.6Kg			青蔥 1Kg		蛋白質(g)	33.1	0
					薑絲 0.6Kg		熱量(大卡)	688.5	0
11月18日 星期四	白米飯	豬後腿肉(瘦肉丁) 47Kg	雞蛋 42Kg	油菜 61Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 4盤		醣類(g)	92.5	6
		白蘿蔔去皮 12Kg	魚板絲(國產) 6Kg	木耳 1Kg	金針菇 10Kg		脂肪(g)	20	2.8
11月19日 星期五	白米飯	胡蘿蔔去皮 5Kg		胡蘿蔔去皮 1Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg		蛋白質(g)	31.5	2.5
		老薑片 0.5Kg		大蒜仁 0.6Kg	素食高湯(3k/品高) 2桶		蛋白質(g)	31.5	0
11月17日 星期三	白米飯	鴨皮蛋(皮蛋) 150個	冷凍芋泥包(奇美65g) 665個	芥藍菜 61Kg	海帶片-片(有牙籤) 670片		醣類(g)	105	5.5
		豬絞肉(絞肉) 21Kg		大蒜仁 0.6Kg	小磨坊滷包(小包) 6包		脂肪(g)	20.6	2.7
11月18日 星期四	白米飯	雞蛋 15Kg			老薑片 0.3Kg		脂肪(g)	20.6	1.5
		甘藍(去心) 10Kg					蛋白質(g)	31.4	2.5
11月19日 星期五	白米飯	牛頭牌玉米粒罐-大 6罐					蛋白質(g)	31.4	1
		毛豆仁 3Kg					熱量(大卡)	731	0
11月18日 星期四	芝麻飯	油蔥酥(600g) 1包					醣類(g)	92.5	5.5
		芹菜 1Kg					脂肪(g)	23.6	3.2
11月18日 星期四	芝麻飯	酥炸魚排	黃瓜炒肉絲	炒有機空心菜	冬瓜排骨湯		脂肪(g)	23.6	2
		御師傳魚排(CAS) 640片	胡瓜-去皮去籽 42Kg	有機空心菜 61Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg		蛋白質(g)	35.4	2.8
11月19日 星期五	白米飯	大豆油(18L) 2桶	豬後腿肉(肉絲) 9Kg	大蒜仁 0.6Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		蛋白質(g)	35.4	0
		香辣椒鹽粉 1盒	金針菇 8Kg		薑絲 0.6Kg		熱量(大卡)	724	0
11月19日 星期五	白米飯	木耳絲 3Kg	甜椒(黃皮) 3Kg				醣類(g)	100	6
		甜椒(黃皮) 3Kg					脂肪(g)	20	2.5
11月19日 星期五	白米飯	蘿蔔燉肉	日式蒸蛋	炒高麗菜	鮮菇湯		脂肪(g)	20	2.5
		豬後腿肉(肉丁) 47Kg	雞蛋 42Kg	甘藍(去心) 60Kg	杏鮑菇 12Kg		蛋白質(g)	31.5	0
11月19日 星期五	白米飯	白蘿蔔去皮 12Kg	魚板絲(國產) 6Kg	木耳 1Kg	金針菇 10Kg		蛋白質(g)	31.5	0
		胡蘿蔔去皮 5Kg		胡蘿蔔去皮 1Kg	胡蘿蔔去皮 3Kg		熱量(大卡)	706	0
11月19日 星期五	白米飯	老薑片 0.5Kg		大蒜仁 0.6Kg	素食高湯(3k/品高) 2桶		蛋白質(g)	31.5	0
		青蔥 0.5Kg			老薑片 0.5Kg		熱量(大卡)	706	0

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：