

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第18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	
12月27日 星期一	白米飯	鄉村肉燥	紅蘿蔔炒蛋	翠炒高麗菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 48Kg	雞蛋(kg) 35Kg	甘藍(剖半) 61Kg	球莖甘藍(結頭菜去皮) 30Kg		104	豆魚肉蛋類	3
		碎瓜 9Kg	胡蘿蔔去皮 12Kg	胡蘿蔔 2Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		小小豆干丁 6Kg	冷凍玉米粒(CAS) 9Kg	大蒜仁 0.6Kg	芹菜 1Kg		19.5	油脂類	2.1
		油蔥酥(600g) 2包	青蔥 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	621					35.8	奶類	0	
						熱量(大卡)			
						734.7			
12月28日 星期二	糙米飯	蒜泥白肉丼飯	湘南什錦豆腐	炒油菜	綜合火鍋湯		醣類(g)	主食類	6
		豬里肌肉(肉片) 47Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 9盤	油菜 61Kg	甘藍(剖半) 15Kg		102	豆魚肉蛋類	2.7
		洋蔥去皮 20Kg	洋蔥去皮 6Kg	大蒜仁 0.6Kg	四角油豆腐丁 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		胡蘿蔔去皮 2Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg		新鮮玉米塊 6Kg		20.1	油脂類	2.4
		日式醬油 1罐	三色豆(CAS) 4Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	621					33.3	奶類	0	
						熱量(大卡)			
						722.1			
12月29日 星期三	麵線(紅麵線15K)	麵線糊	喀拉雞腿排	胡麻豆芽菜	刈包		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉絲) 21Kg 蝦米(冬蝦) 0.6Kg	大贏家腿排 641片	綠豆芽(豆芽菜) 55Kg	刈包皮(奇美) 670個		101	豆魚肉蛋類	2.6
		包心白菜(去心) 20Kg		胡麻醬(1k) 5瓶			脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		金針菇 15Kg		胡蘿蔔絲 2.5Kg			20.3	油脂類	2.5
		雞蛋 8Kg		大蒜(蒜末) 1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
餐數	621					32.4	奶類	0	
						熱量(大卡)			
						716.3			
12月30日 星期四	蕎麥飯	香酥烏魚	鮮菇茶碗蒸	有機蚵白菜	冬瓜QQ圓		醣類(g)	主食類	6
		去皮烏魚片(cas 70-80g) 641片	雞蛋(kg) 40Kg	有機蚵仔白菜 61Kg	冬瓜糖塊 24個		101	豆魚肉蛋類	3
		大豆油(台糖18L) 2桶	魚板絲(國產) 6Kg	薑絲 0.6Kg	QQ 18Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		香辣椒鹽粉 1盒	香菇 3Kg				24	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
餐數	621					35.2	奶類	0	
						熱量(大卡)			
						760.8			
月									
日									

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：