

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第20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	
1月10日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	日式蒸蛋	炒油菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(瘦肉丁) 47Kg 馬鈴薯(去皮) 15Kg 胡蘿蔔去皮 6Kg 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	雞蛋 45Kg 魚板絲(國產) 9Kg 柴魚片(600g/包) 1包	油菜 61Kg 大蒜仁 0.5Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 4盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 1Kg 薑絲 0.6Kg 乾裙帶菜 0.3Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月11日 星期二	糙米飯	滷雞排	香菇豆腐	炒有機皺葉白菜	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	6
		雞排(TS5-CAS) 640份 小磨坊滷包(小包) 6包 青蔥 0.5Kg 薑片 0.5Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 7盤 生香菇 6Kg 洋蔥去皮 3Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 大蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.6Kg	有機皺葉白菜 61Kg 大蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔 18Kg 十全藥膳排骨包 10包 金針菇 6Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 老薑片 0.6Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月12日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	金絲捲	韭香銀芽	巧達濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 109Kg 乾香菇絲(Kg) 0.5Kg 甘藍(去心) 29Kg 豬後腿肉(肉絲) 24Kg 香菇-切 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 木耳 1.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.6Kg 大蒜仁 0.5Kg	迷你金絲捲(40g) 670個	綠豆芽(豆芽菜) 40Kg 胡蘿蔔去皮 5Kg 木耳 1Kg 青蔥 0.6Kg 大蒜仁 0.5Kg	馬鈴薯(去皮) 10Kg 火腿丁(切片火腿) 6Kg 雞蛋(kg) 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 胡蘿蔔去皮 3.5Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月13日 星期四	芝麻飯	酥炸魚丁	黃瓜炒肉絲	炒蚵仔白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切丁Q) 85Kg 沙拉油(台糖) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	胡瓜-去皮去籽 50Kg 豬後腿肉(肉絲) 9Kg 金針菇 8Kg 木耳絲 3Kg 甜椒(黃皮) 3Kg 大蒜仁 0.6Kg	蚵仔白菜 61Kg 大蒜仁 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
1月14日 星期五	白米飯	蘿蔔燉肉	茶葉蛋	炒高麗菜	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉丁) 47Kg 白蘿蔔去皮 15Kg 胡蘿蔔去皮 5Kg 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.5Kg 青蔥 0.5Kg	雞蛋-顆 670.0個 茶葉蛋滷包-包 10包	甘藍(去心) 60Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	杏鮑菇 12Kg 金針菇 10Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 素食高湯(3k/品高) 2桶 老薑片 0.5Kg		100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 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：