

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第21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17日 星期一	白米飯	韓國銅板烤肉	蕃茄炒蛋	卜派菠菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬里肌肉(肉片) 48Kg 洋蔥去皮 20Kg 甘藍(去心) 18Kg 胡蘿蔔 4Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 2桶 青蔥 1Kg	雞蛋 42Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 蕃茄醬3K-可果美(鐵) 1罐 青蔥 0.6Kg	菠菜 63Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	白蘿蔔去皮 30Kg 豬上肩肉(排骨丁) 8Kg 芹菜去葉 0.5Kg		92.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 677.5	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 619									
1月18日 星期二	小米飯	香滷雞腿	御品佛跳牆	炒有機福山萵苣	冬瓜鮮蛤湯		醣類(g)	主食類	5.5
		棒棒腿D6(cas) 640隻 小磨坊滷包(小包)-菜金 6包 青蔥 0.5Kg 薑片 0.3Kg	包心白菜(去心) 45Kg 新鮮芋頭 10Kg 豬後腿肉(肉絲) 6Kg 胡蘿蔔 3Kg 非基改豆皮 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	有機福山萵苣(段) 66Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	冬瓜-去皮 35Kg 履歷蛤仔 7Kg 薑絲 0.5Kg		90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 619									
1月19日 星期三	白米飯	瓜仔肉燥	錢幣魷魚排	天香油菜	金針肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.2
		豬絞肉(絞肉) 48Kg 小貢丸(慶豐) 9Kg 小小豆干丁 9Kg 碎瓜 9Kg 青蔥 0.5Kg 大蒜 0.5Kg 油蔥酥(600g) 2包	小魷魚排(cas) 640個 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	油菜 63Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	金針菇 15Kg 豬後腿肉(肉絲) 6Kg 油蔥酥(300g) 2包		85.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 650.6	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 619									
1月20日 星期四	白米飯	鐵板豬柳	玉米肉末	炒高麗菜	黑糖珍珠豆花		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(豬柳) 42Kg 洋蔥去皮 16Kg 豆干(豆干片) 12Kg 胡蘿蔔去皮 6Kg 黑胡椒醬(大) 2罐 青蔥 1Kg	馬鈴薯 30Kg 玉米粒(Q) 16Kg 豬絞肉(絞肉) 6Kg 胡蘿蔔 3Kg 冷凍豌豆仁 2Kg	甘藍(去心) 60Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	豆花(2K盒) 24盒 粉圓(波霸) 12Kg 二砂(1kg) 10包		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	
餐數 619									
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：