

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第15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				
12月2日 星期一	白米飯	鷓鴣蛋肉燥		玉米炒蛋		炒高麗菜		海芽豆腐湯		醣類(g) 97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類
		絞肉 45Kg	雞蛋 44Kg	高麗菜去心 60Kg	板豆腐(尺四) 4盤						
		小小豆干丁-非基改 12Kg	玉米粒 15Kg	紅蘿蔔去皮 2Kg	味噌(3K) 2盒						
		鷓鴣蛋 10Kg	青蔥 1Kg	蒜仁 1.2Kg	柴魚片(600g/包) 2包						
		蒜仁 1.2Kg		蝦皮 0.6Kg	青蔥 1Kg						
餐數 657											
12月3日 星期二	五穀飯	麻油雞丁		白菜滷		炒青江菜		冬瓜薑絲湯		醣類(g) 96.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 706.7	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂類 2.6 水果類 奶類
		骨腿丁(CAS) 51Kg	大白菜 46Kg	青江菜 62Kg	冬瓜-去皮去籽 26Kg						
		高麗菜 15Kg	瘦肉絲 12Kg	蒜仁 1.2Kg	排骨丁(肉多) 6Kg						
		蒜仁 1.2Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.6Kg						
		麻油(3L-6桶/箱) 1桶	紅蘿蔔去皮 3Kg								
餐數 658		老薑片 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg	蒜仁 0.6Kg	冬蝦 0.3Kg						
12月4日 星期三	白米飯	豬肉燴飯		香傳滷蛋		炒空心菜		結頭魚丸湯		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.2 熱量(大卡) 707.4	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類
		瘦肉片 36Kg	滷蛋-粒 685個	空心菜 62Kg	結頭菜-去皮 20Kg						
		高麗菜去心 26Kg	滷包-包 6個	蒜仁 1.2Kg	小魚丸(加) 6Kg						
		洋蔥去皮 12Kg			排骨丁(肉多) 6Kg						
		三色丁 6Kg			芹菜 1Kg						
餐數 655		青蔥 2Kg									
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶									
		蒜仁 1.2Kg									
		黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐									
12月5日 星期四	糙米飯	酥炸旗魚排		麻婆豆腐		炒蚵白菜		關東煮湯		醣類(g) 97 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 723.2	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂類 2.8 水果類 奶類
		裹粉旗魚排(60) 650個	絞肉 12Kg	蚵白菜 62Kg	玉米穗小塊 10Kg						
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	板豆腐(尺四) 7盤	蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 10Kg						
		香辣椒鹽粉 1盒	三色丁 6Kg		小貢丸(加) 6Kg						
			青蔥 1Kg		小黑輪條 6Kg						
餐數 652		素蠔油-萬家香 1桶									
		蒜仁 0.6Kg									
12月6日 星期五	白米飯	三杯肉丁		炒寬粉		炒油菜		檸檬愛玉		醣類(g) 97 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 708.7	主食類 5.6 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.6 油脂類 2.6 水果類 奶類
		小肉丁 45Kg	高麗菜去心 21Kg	油菜 62Kg	檸檬-粒 20粒						
		洋蔥去皮 10Kg	寬粉 12Kg	蒜仁 1.2Kg	冬瓜糖塊 15個						
		鷓鴣蛋 10Kg	絞肉 9Kg		愛玉(5K) 15包						
		蒜仁 1.2Kg	木耳絲 5Kg								
餐數 654		九層塔 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 5Kg								
		老薑片 0.6Kg	蒜仁 1.2Kg								
			青蔥 1Kg								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：