

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第16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9日 星期一	白米飯	紅燒肉片	結頭彩繪	炒花椰菜	刺瓜湯		醣類： 22.1 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 201大卡
餐數 654		肉片 45Kg 洋蔥去皮 15Kg 杏鮑菇 9Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	結頭菜-去皮 35Kg 絞肉 12Kg 秀珍菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 蒜仁 1.2Kg	青花菜冷凍(CAS) 60Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 1.2Kg	刺瓜-去皮 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg	胚芽米 6Kg	
12月10日 星期二	胚芽飯	滷雞腿	木須炒蛋	炒小白菜	珍菇肉絲湯		醣類： 8.2 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 256大卡
餐數 654		棒棒腿(D6-隻/醃) 655隻 滷包-包 6個	雞蛋 44Kg 木耳絲 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg	小白菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	金針菇 15Kg 瘦肉絲 12Kg 油蔥酥(600g) 2包 薑絲 0.6Kg		
12月11日 星期三	肉羹麵	什錦肉羹	滷大貢丸	炒豆芽菜			醣類： 140.8 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 48.3 g 熱量： 939大卡
餐數 654		黃油麵 112Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 肉絲 30Kg 大白菜 26Kg 金針菇 9Kg 雞蛋 6Kg 木耳絲 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥 2Kg	大貢丸-粒 1310粒 滷包-包 6個	豆芽菜-未漂白 50Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 2Kg 蒜仁 1.2Kg	紫米 6Kg		
12月12日 星期四	紫米飯	清蒸鱈魚	八寶肉醬	炒油菜	南瓜湯		醣類： 16.1 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 281大卡
餐數 654		鱈斑魚-片 654片 薑絲 2Kg 青蔥 1.2Kg 蒜仁 1.2Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶	絞肉 27Kg 脆筍丁 14Kg 小小豆干丁-非基改 9Kg 洋蔥去皮 5Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 1Kg	油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	南瓜-大丁 21Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		
12月13日 星期五	白米飯	胡椒豬柳	甜不辣	炒高麗菜	玉米穗排骨湯		醣類： 45.5 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 525大卡
餐數 654		豬柳 48Kg 洋蔥去皮 18Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 蒜仁 1.2Kg 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐	甜不辣白片切 54Kg 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	高麗菜去心 60Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 1.2Kg	玉米穗小塊 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：