

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第17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16日 星期一	白米飯	白玉滷肉	金針菇炒蛋	炒油菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小肉丁 42Kg	雞蛋 40Kg	油菜 60Kg	冬瓜-去皮 25Kg		96.5	豆魚肉蛋類	2.7
12月17日 星期二	燕麥飯	白蘿蔔去皮 20Kg	金針菇 18Kg	蒜仁 1.2Kg	龍骨丁 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		蒜仁 1.2Kg	青蔥 1Kg		薑絲 0.6Kg		21.1	油脂類	2.6
餐數	633	老薑片 0.6Kg		燕麥 6Kg		蛋白質(g)	水果類		
						熱量(大卡)	奶類		
						706.7			
12月17日 星期二	燕麥飯	滷雞翅	塔香海茸	炒菠菜	結頭玉米湯		醣類(g)	主食類	5.5
		三節翅W7 655支	海茸 36Kg	菠菜(Kg) 62Kg	結頭菜-去皮 15Kg		96	豆魚肉蛋類	2.7
12月18日 星期三	瘦肉粥	滷包-包 6個	絞肉 12Kg	蒜仁 1.2Kg	玉米穗小塊 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		蒜仁 1.2Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg		排骨丁(肉多) 6Kg		21.1	油脂類	2.6
餐數	658	老薑片 0.6Kg	蒜仁 1Kg	芹菜 1Kg		蛋白質(g)	水果類		
			紅辣椒 0.6Kg			熱量(大卡)	奶類		
			九層塔 0.5Kg	皮蛋(個) 125個		704.3			
			薑絲 0.5Kg						
12月18日 星期三	瘦肉粥	皮蛋瘦肉粥	金絲卷	炒小白菜	蘿蔔滷海帶		醣類(g)	主食類	5.6
		絞肉 24Kg	金絲捲-70g 680個	小白菜 62Kg	海帶結 30Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.6
12月19日 星期四	糙米飯	玉米粒 16Kg		蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		雞蛋 10Kg			紅蘿蔔去皮 10Kg		20.8	油脂類	2.6
餐數	657	毛豆仁 3Kg			老薑片 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類		
		芹菜 3Kg			蒜仁 0.6Kg	熱量(大卡)	奶類		
		油蔥酥(600g) 2包		糙米 6Kg		705.6			
		蒜仁 0.6Kg							
		皮蛋(個) 0個							
12月19日 星期四	糙米飯	酥炸鱈魚排	咖哩百頁	炒高麗菜	金茸三絲湯		醣類(g)	主食類	5.6
		裹粉鱈魚排-片 655片	百頁豆腐(12丁) 25Kg	高麗菜去心 60Kg	金針菇 15Kg		97	豆魚肉蛋類	2.7
12月20日 星期五	白米飯	沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋芋去皮泡水 12Kg	蒜仁 1.2Kg	肉絲 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		香辣椒鹽粉 1盒	洋蔥去皮 9Kg	蝦米 0.6Kg	木耳絲 5Kg		22.1	油脂類	2.8
餐數	655		絞肉 9Kg		素食高湯(3公升/桶) 2桶	蛋白質(g)	水果類		
			咖哩粉(600g盒) 2盒			熱量(大卡)	奶類		
			青蔥 1Kg			717.7			
			蒜仁 0.6Kg						
12月20日 星期五	白米飯	杏鮑菇燉肉	螞蟻上樹	炒青江菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	5.7
		肉丁 42Kg	高麗菜去心 24Kg	青江菜 60Kg	二砂(20包/箱) 16包		99	豆魚肉蛋類	2.6
12月21日 星期六	白米飯	杏鮑菇 12Kg	冬粉-小捆 12Kg	蒜仁 1.2Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 16包		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		洋蔥去皮 8Kg	絞肉 9Kg		紅豆 12Kg		20.8	油脂類	2.6
餐數	634	青蔥 2Kg	紅蘿蔔去皮 5Kg			蛋白質(g)	水果類		
		蒜仁 1.2Kg	木耳絲 3Kg			熱量(大卡)	奶類		
			蒜仁 1.2Kg			712.4			
			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：