

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	沙茶豬柳 豬柳 45Kg 洋蔥去皮 10Kg 洋芋去皮泡水 6Kg 鮑魚菇 3Kg 蒜仁 1.2Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 1罐	鮪魚聰明蛋 雞蛋 44Kg 洋蔥去皮 9Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 鮪魚罐(大) 3罐 青蔥 1Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 60Kg 蒜仁 1.2Kg 蝦皮 0.6Kg	南瓜湯 南瓜-大丁 21Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 18.8 g 脂肪： 35.0 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 455大卡
餐數 654				糙米 6Kg			
12月24日 星期二	糙米飯	滷雞排 菲力雞排 654個 滷包-包 6個 老薑片 0.6Kg	彩頭羹 白蘿蔔去皮 36Kg 肉絲 12Kg 小豆輪 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 1Kg 蒜仁 0.6Kg	炒青江菜 青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	白菜豆腐湯 小白菜 12Kg 板豆腐(尺四) 3盤 柴魚片(600g/包) 2包 板豆腐尺四(半) 1板 青蔥 1Kg		醣類： 19.7 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 323大卡
餐數 654				雞蛋-顆 685個 茶葉蛋滷包-包 8包 麥香紅茶 6包			
12月25日 星期三	白米飯	麵線糊 紅麵線 26Kg 蒜泥 2Kg 肉絲 18Kg 大白菜 16Kg 玉米粒 10Kg 金針菇 6Kg 雞蛋 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	茶葉蛋 紅茶(完整包) 1包 雞蛋-顆 0個 滷包-包 0個	炒菠菜 菠菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	奶黃包 奶黃包(65g) 685個		醣類： 70.5 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 410大卡
餐數 654				小麥 6Kg			
12月26日 星期四	小麥飯	酥炸花枝排 大花枝排 654個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	冬瓜甕 冬瓜-去皮去籽 30Kg 絞肉 12Kg 鵝蛋 9Kg 金針菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	炒白花菜 白花菜冷凍(CAS) 60Kg 蒜仁 1.2Kg 枸杞 0.3Kg	玉米濃湯 玉米粒 10Kg 洋芋去皮泡水 10Kg 雞蛋 8Kg 火腿丁(加) 6Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 紅蘿蔔去皮 3Kg 玉米醬罐-大 2罐		醣類： 28.8 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 263大卡
餐數 654							
12月27日 星期五	白米飯	打拋豬肉 絞肉 45Kg 蕃茄 15Kg 洋蔥去皮 9Kg 青蔥 1Kg 九層塔 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg	白菜滷 大白菜 46Kg 瘦肉絲 12Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 冬蝦 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg	炒油菜 油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	結頭菜湯 結頭菜-去皮 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 18.3 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 155大卡
餐數 654							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：