

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第19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30日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 豬柳 45Kg 豆干片(非基改) 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 43Kg 紅蘿蔔去皮 15Kg 青蔥 1Kg	炒菠菜 菠菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	海芽豆腐湯 板豆腐(尺四) 5盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 薑絲 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		醣類： 15.9 g 脂肪： 37.3 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 490大卡
餐數 656				五穀米 6Kg			
12月31日 星期二	五穀飯	滷雞翅 三節翅W7 655支 滷包-包 6個 蒜仁 1.2Kg 老薑片 0.6Kg	田園四色 洋芋去皮泡水 26Kg 玉米粒 12Kg 絞肉 9Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 青蔥 1.5Kg	炒小白菜 小白菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	關東煮湯 白蘿蔔去皮 10Kg 小貢丸(加) 9Kg 大骨 6Kg 小黑輪條 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包		醣類： 26.0 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 285大卡
餐數 657				紫米 6Kg			
月 日							
1月2日 星期四	紫米飯	酥炸蝦排 蝦排六十 655個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	咖哩百頁 百頁豆腐(12丁) 30Kg 洋芋去皮泡水 12Kg 洋蔥去皮 9Kg 絞肉 9Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 青蔥 1Kg 蒜仁 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 59Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 1.2Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜-去皮 26Kg 龍骨丁 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 16.9 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 16.9 g 熱量： 297大卡
餐數 654							
1月3日 星期五	白米飯	鴿蛋肉燥 絞肉 45Kg 小小豆干丁 12Kg 鴿蛋 10Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	結頭彩燴 結頭菜-去皮 45Kg 肉絲 9Kg 木耳絲 3Kg 金針菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蒜仁 0.6Kg	炒油菜 油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	珍菇肉絲湯 金針菇 15Kg 瘦肉絲 12Kg 油蔥酥(600g) 2包 薑絲 0.6Kg		醣類： 20.0 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 202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：