

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第20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
1月6日 星期一	白米飯	泡菜肉片 肉片 45Kg 大白菜去心 18Kg 韓式泡菜 6Kg 金針菇 3Kg 蒜仁 1.2Kg	金針菇炒蛋 雞蛋 43Kg 金針菇 15Kg 青蔥 1Kg	炒青江菜 青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg 熟黑芝麻 0.6Kg	刺瓜湯 刺瓜-去皮 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		醣類： 8.1 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 211大卡
1月7日 星期二	芝麻飯	無骨香雞排 655片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	八寶肉醬 絞肉 21Kg 小小豆干丁-非基改 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 鵝蛋 10Kg 毛豆仁 3Kg 蒜仁 0.6Kg	炒油菜 油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲-醃 12Kg 肉絲 6Kg 油蔥酥(600g) 2包		醣類： 44.6 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 477大卡
1月8日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 白油麵 112Kg 高麗菜去心 30Kg 肉絲 24Kg 鴻喜菇 6Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蒜仁 0.6Kg	滷關東煮 白蘿蔔去皮 24Kg 黑豆干(非基改)(切9塊) 12Kg 小魚丸(加) 6Kg 百頁豆腐(12丁) 6Kg 甜不辣(條) 6Kg	枸杞白花椰 白花菜冷凍(CAS) 60Kg 蒜仁 1.2Kg 枸杞 0.3Kg 糙米 6Kg	結頭菜湯 結頭菜-去皮 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 76.7 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 486大卡
1月9日 星期四	糙米飯	清蒸魚片 鱈斑魚-片 655片 蒜仁 1.2Kg 薑絲 1.2Kg 青蔥 1Kg 樹子(3K/罐) 1罐	麻婆豆腐 絞肉 12Kg 板豆腐(尺四) 7盤 三色丁 6Kg 青蔥 1Kg 素蠔油-萬家香 1桶 蒜仁 0.6Kg	炒豆芽菜 豆芽菜-未漂白 50Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 2Kg 蒜仁 1.2Kg	味噌海芽湯 洋蔥去皮 15Kg 大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 青蔥 1Kg 乾海帶芽 0.6Kg		醣類： 16.0 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 330大卡
1月10日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉丁 45Kg 洋芋去皮泡水 21Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 滷包-包 5個 蒜仁 1.2Kg	高麗菜滷 高麗菜去心 46Kg 瘦肉絲 12Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 蒜仁 0.6Kg 冬蝦 0.3Kg	炒菠菜 菠菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	綠豆地瓜湯 二砂(20包/箱) 14包 地瓜-去皮泡水 14Kg 綠豆 14Kg		醣類： 53.5 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 352大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：