

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第21、22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13日 星期一	白米飯	打拋豬肉	香傳滷蛋	炒花椰菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		絞肉 45Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 洋蔥去皮 10Kg 青蔥 2Kg 蒜仁 1.2Kg 九層塔 0.6Kg	滷蛋-粒 685個 滷包-包 6個	青花菜冷凍(CAS) 65Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 1.2Kg 蕎麥 6Kg	冬瓜-去皮去籽 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
餐數	657						21.4	油脂類	2.7
							33.3	水果類	2.6
							709.8	奶類	
							熱量(大卡)		
1月14日 星期二	蕎麥飯	酥炸鱈魚排	菇菇炒肉絲	炒蚵白菜	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
		裹粉鱈魚排-片 655片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	瘦肉絲 21Kg 金針菇 15Kg 木耳絲 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶 蒜仁 0.6Kg	蚵白菜去頭 62Kg 蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 26Kg 十全藥膳包 6包 排骨丁(肉多) 6Kg 枸杞 0.6Kg 薑絲 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
餐數	658						21.4	油脂類	2.7
							33.3	水果類	2.6
							709.8	奶類	
							熱量(大卡)		
1月15日 星期三	羹飯	什錦肉羹	滷水晶餃	炒油菜			醣類(g)	主食類	5.6
		肉絲 30Kg 大白菜 25Kg 金針菇 9Kg 雞蛋 6Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	水晶餃-個 1310個 滷包-包 6個	油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg 小薏仁 6Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2.8
餐數	657						21.4	油脂類	2.6
							33.4	水果類	2.6
							714.2	奶類	
							熱量(大卡)		
1月16日 星期四	薏仁飯	滷雞腿	咖哩洋芋	炒高麗菜	玉米穗排骨湯		醣類(g)	主食類	5.7
		棒棒腿(D6-隻/醃) 655隻 滷包-包 6個 老薑片 0.6Kg	洋芋去皮泡水 40Kg 洋蔥去皮 10Kg 絞肉 9Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 蒜仁 0.6Kg	高麗菜去心 62Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 蝦米 0.6Kg	玉米穗小塊 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
餐數	655						21.1	油脂類	2.5
							32.8	水果類	2.6
							713.1	奶類	
							熱量(大卡)		
1月17日 星期五	白米飯	沙茶肉片	彩頭羹	炒青江菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		瘦肉片 45Kg 洋蔥去皮 12Kg 高麗菜去心 10Kg 青蔥 2Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 1罐	白蘿蔔去皮 30Kg 肉絲 12Kg 玉米粒 6Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 芹菜 2Kg 蒜仁 0.6Kg	青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	雞蛋 15Kg 青蔥 2Kg 柴魚片(600g/包) 2包 乾海帶芽 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
餐數	658						21.1	油脂類	2.8
							32.7	水果類	2.6
							706.7	奶類	
							熱量(大卡)		
1月20日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	刺瓜彩燴	炒高麗菜	蘿蔔貢丸湯		醣類(g)	主食類	5.6
		瘦肉丁 45Kg 洋芋去皮泡水 21Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 滷包-包 6個 蒜仁 1.2Kg	大黃瓜去皮去籽 40Kg 肉絲 9Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 木耳絲 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 蒜仁 0.6Kg	高麗菜去心 62Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 蝦米 0.6Kg	白蘿蔔去皮 18Kg 小貢丸(加) 9Kg 油蔥酥(600g) 2包		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
餐數	657						21.1	油脂類	2.8
							32.9	水果類	2.6
							713.5	奶類	
							熱量(大卡)		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：