

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第4週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月18日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	蟹黃燒賣	青蔥菜脯蛋	炒油菜	冬瓜薑絲湯		醣類： 91 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 753.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 3.1 1.4 2.5 0.0 0.0
		前腿豬柳*米迪M 48 Kg 洋蔥(粗絲) 10 Kg 豆干(豆干片非基改)X 9 Kg 青蔥(切段) 1 Kg 蒜仁 0.4 Kg	蟹黃燒賣(20g*個)備品 20 個	雞蛋(kg)G 40 Kg 碎脯 10 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg	油菜(切段) 48 Kg 蒜末 0.5 Kg	冬瓜(中丁) 27 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg 薑絲 0.4 Kg				
餐數	629									
9月19日 星期二	胚芽飯	卡拉雞排	魯黑輪條	小黃瓜彩繪	韭香有機銀芽	紫菜蛋花湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 709.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.4 2.5 0.0 0.0
		無骨香雞排(100片*片)60g 629 片 無骨香雞排(90片*備品) 20 片 沙拉油(18L*桶) 2 桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨切) 1 盒	大黑輪(條*立品CAS) 630.99 條 大黑輪(條*立品CAS)備品 12 條 滷包 2.99 個	小黃瓜(切片) 35 Kg 前腿肉絲*米迪M 12 Kg 秀珍菇 6 Kg 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 青蔥(切段) 0.6 Kg 蒜仁 0.3 Kg	有機豆芽菜*淨芽 42 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	雞蛋(kg)G 15 Kg 紫菜(150g) 3 個 青蔥(珠) 1 Kg				
餐數	629									
9月20日 星期三	烏龍麵	日式烏龍麵	雙色地瓜球	培根綠花椰	炒蚵白菜	香滷豆干		醣類： 121.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 804.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 1.9 1.8 2.5 0.0 0.0
		小烏龍麵 90 Kg 大白菜(切片) 20 Kg 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 洋蔥(切絲) 6 Kg 魚板絲(國產) 6 Kg 生香菇(切) 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	地瓜球(個) 628.98 個 紫地瓜球(個) 628.98 個 地瓜球(個)備品 20.02 個 紫地瓜球(個)備品 20 個	冷凍青花菜(CAS) 33 Kg 碎培根(津谷*CAS) 6 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 蒜末 0.4 Kg	蚵仔白菜(切段) 48 Kg 薑絲 0.5 Kg	大溪黑豆干(切9丁*漿L) 30 Kg 滷包 4.99 個 八角粒 0.2 Kg 熟白芝麻 0.2 Kg				
餐數	629									
9月21日 星期四	五穀飯	蒲燒鮭魚	紅燒獅子頭	八寶肉醬	彩繪高麗菜	檸檬愛玉		醣類： 88 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 688.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.4 1.1 2.5 0.0 0.0
		蒲燒鮭魚(片*Q)玖別 629 片 蒲燒鮭魚(片*Q)玖*備品 20 片	獅子頭(30g*CAS) 629 個 獅子頭(30g*CAS)備 20 個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 20 Kg 筍茸 15 Kg 碎豆干丁*榮洲L 12 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 48 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜仁 0.3 Kg	愛玉(5K*包)榮L 15 包 二砂糖(1Kg*包) 15 包 現榨檸檬汁(1000ml) 2 瓶				
餐數	629									
9月22日 星期五	白米飯	香酥魚排	瓜仔肉燥	絲瓜燴金針	炒青江菜	蘿蔔豚骨湯		醣類： 85 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 35.1 g 熱量： 741.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.3 2.0 2.5 0.0 0.0
		巧好旗魚排(60*CAS) 629 個 巧好旗魚排(60g*CAS)備品 20 個 沙拉油(18L*桶) 2 桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨切) 1 盒	豬絞肉(絞肉*米迪)M 40 Kg 豆干丁*榮洲L 9 Kg 碎瓜 9 Kg 油蔥酥(600g) 2 包 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜仁 0.3 Kg	絲瓜(切片) 50 Kg 金針菇 15 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg 枸杞 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	青江菜(切段) 48 Kg 蒜末 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 小排骨*米迪M 9 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg				
餐數	629									
9月23日	白米飯	蒜頭雞	蒜蓉蘿蔔糕	田園玉米	炒空心菜	針菇肉絲湯		醣類： 111.5 g 脂肪：	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類	7.0 2.5 1.3