

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第6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		
								醣類：	全穀雜糧類	
10月2日 星期一	白米飯	飄香肉燥	黃金干貝酥	日式關東煮	炒油菜	冬瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	7.2
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 42 Kg 豆干丁*榮洲L 12 Kg 碎瓜 6 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥 0.6 Kg 蒜末 0.5 Kg	干貝酥 631 個 干貝酥(備) 20 個 耐炸油(18L) 1 桶	小黑輪條(KG*知記CAS) 15 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮L) 13 Kg 小貢丸(慶豐) 12 Kg 新鮮玉米(切段) 12 Kg 生香菇(切) 6 Kg 柴魚片(600g/包) 1 包	油菜(切段) 48 Kg 蒜末 0.5 Kg	冬瓜(中丁) 26 Kg 中骨*陸輝 6 Kg 薑片 0.3 Kg		114.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 36 g 熱量： 845大卡	豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
10月3日 星期二	五穀飯	鮑菇燒雞	滷福州丸	麻婆豆腐	炒綠花椰	虱目魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	4.9
		骨腿(骨腿丁CAS) 51 Kg 杏鮑菇(切塊) 15 Kg 蒜仁 0.6 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg	福州丸(個*CAS) 631 個 福州丸(個*佛品)CAS 20 個 滷包 5.01 個	粗豆腐(小丁尺四*5K) 7 盤 豬絞肉(絞肉*陸輝) 5 Kg 三色豆(CAS) 3 Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1 桶 青蔥 0.5 Kg 蒜末 0.5 Kg	冷凍青花菜(CAS) 52 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜末 0.4 Kg	小虱目魚丸(Q) 15 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		78 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 708.2大卡	豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
10月4日 星期三	白米飯	蔥爆豬柳	宜蘭蔥肉餡餅	香辣毛豆莢	韭香銀芽	玉米蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	6.2
		前腿豬柳*米迪M 48 Kg 洋蔥(粗絲) 10 Kg 豆干片*榮洲L 9 Kg 青蔥(切段) 1 Kg 蒜仁 0.4 Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 631.01 個 蔥肉餡餅(40g*桂冠)備品 20 個	毛豆莢(CAS) 35 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.5 Kg 蒜末 0.5 Kg	豆芽菜 42 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	玉米粒(Q) 8.73 Kg 雞蛋(kg)G 8.73 Kg 大骨*米迪M 5.82 Kg 青蔥(珠) 0.49 Kg		100 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 772.1大卡	豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
10月5日 星期四	燕麥飯	蒲燒魚	泡菜炒年糕	魯黑輪條	炒有機空心菜(縣產)	仙草蜜		醣類：	全穀雜糧類	5.9
		蒲燒鮭魚片*Q玖別 631 片 蒲燒鮭魚片*Q玖*備品 20 片	大白菜(切片) 20 Kg 韓式年糕條(550g*新福田) 15 包 前腿肉片*米迪M 9 Kg 洋蔥(中丁) 6.5 Kg 韓式泡菜 6 Kg 非基改豆皮角(1.8KS*代N) 1 袋 蒜仁 0.5 Kg	大黑輪條*立品CAS) 631 條 大黑輪條*立品CAS)備品 20 條 滷包 2.99 個	有機空心菜(欽哥) 43.33 Kg 蒜末 0.72 Kg	二砂糖(1Kg*包) 15 包 仙草凍(5k*包)榮L 11 包		94 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29 g 熱量： 708大卡	豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
10月6日 星期五	白米飯	鄉村燉肉	魯四角豆腐	培根青花	彩繪高麗菜	海芽味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6
		前腿肉丁*米迪M 45 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 胡蘿蔔(中丁) 6 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 薑片 0.3 Kg	大四角油豆腐(55g*備品) 650 個 滷包 10.01 個	冷凍青花菜(CAS) 48 Kg 碎培根(津谷*CAS) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5 Kg 蒜末 0.5 Kg	高麗菜(切片) 48 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁 0.5 Kg	味噌(3K*盒) 2 盒 乾海芽 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg		92 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 758大卡	豆魚蛋肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/9/25

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：