

U001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第19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		
月 日 星期 一								醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.5
餐數										
1 月 2 日 星期 二	白 米 飯	鮑菇燒雞 骨髓(骨髓丁CAS) 54 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 12 Kg 老薑片 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg 九層塔 0.3 Kg	麻婆豆腐 薄豆腐(大丁4.3K)L 8 盤 洋蔥(中丁) 6 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 6 Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1 桶 青蔥(珠) 0.5 Kg	魯黑輪條 大黑輪(條*如記CAS) 631.01 條 大黑輪(條*如記CAS)備品 20 條 滷包 3.01 個	蒜香履歷油菜 履歷油菜(切段) 50 Kg 蒜仁 0.5 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 27 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg 薑片 0.5 Kg	履 歷 豆 奶	醣類： 82.5 g 脂肪： 35 g 蛋白質： 43 g 熱量： 817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 4.5 1.5 2.5 0.0 0.0
餐數	631									
1 月 3 日 星期 三	白 米 飯	蘿蔔燒肉 前腿肉丁*米迪M 45 Kg 白蘿蔔(中丁) 15 Kg 胡蘿蔔(中丁) 6 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 薑片 0.3 Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 1280 個 耐炸油(18L) 2 桶	蜜汁干丁 大凍黑豆干(切9丁*榮L) 40 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg 八角粒 0.2 Kg	木須花椰 新鮮青花菜處理好 50 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 12 Kg 雞蛋(kg)G 9 Kg 大骨*米迪M 3 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg		醣類： 83 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 782.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 4.0 1.0 2.5 0.0 0.0
餐數	631									
1 月 4 日 星期 四	糙 米 飯	香酥魚丁 鯊魚(切丁*Q)包冰 88 Kg 沙拉油(18L*桶) 2 桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨切) 1 盒	泡菜炒年糕 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 韓式泡菜 9 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋N) 1 袋 蒜仁 0.5 Kg	雞汁湯包 小籠湯包(個*永丞) 631 個 小籠湯包(永丞)備 20 個	有機小白菜(縣) 有機小白菜(切段)款哥 50 Kg 蒜仁 0.4 Kg	波霸冷露 二砂糖(1Kg*包) 12 包 冬瓜糖塊 10 個 粉圓(3K*包) 5 包		醣類： 109 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 819.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 2.9 1.1 2.5 0.0 0.0
餐數	631									
1 月 5 日 星期 五	白 米 飯	蔥爆豬肉 前腿肉片*米迪M 46 Kg 高麗菜(切片) 15 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 青蔥(切段) 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	福州丸 福州丸(個*CAS) 631 個 福州丸(個*備品)CAS 20.01 個 滷包 3.01 個	翡翠燒賣 翡翠燒賣(20g*個) 631.01 個 翡翠燒賣(20g*個)備品 20 個	枸杞高麗菜 高麗菜(切片) 50 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 0.6 Kg	海芽薑絲湯 大骨*米迪M 6 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg 乾海芽 0.6 Kg 薑絲 0.5 Kg		醣類： 88.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 683.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.3 1.2 2.5 0.0 0.0
餐數	631									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/12/26

※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：