

# R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第20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	副菜	湯	水果	營養分析		
									醣類：	全穀雜糧類	
1月8日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	清蒸肉圓	鮪魚聰明蛋	蒜香油菜	金針肉絲湯			醣類：	全穀雜糧類	5.9
		豬絞肉(粗絞肉*米油)M 39 Kg 豆干丁*菜洲L 10 Kg 碎瓜 6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	肉圓(50g*奇津) 630.99 個 肉圓(50g*備品*奇津) 19.99 個	雞蛋(kg)G 27 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 鮪魚罐頭(1.8K*大罐) 3 罐 青蔥(珠) 0.5 Kg	履歷油菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	金針菇 12 Kg 前腿肉絲*米油M 6 Kg 木耳絲 3 Kg 薑絲 0.4 Kg			95 g 脂肪：29 g 蛋白質：36.2 g 熱量：785.8大卡	豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	631										
1月9日 星期二	五穀飯	香雞排	魯黃金豆腐	什錦白菜滷	炒青江菜	虱目魚丸湯			醣類：	全穀雜糧類	0.6
		無骨香雞排(100片*片)60g 631 片 無骨香雞排(100片*片)60g備 20 片 沙拉油(18L*桶) 1 桶	大四角油豆腐(55g*個)涼L 631 個 大四角油豆腐(55g*備)涼L 20 個 滷包 5.01 個	大白菜(切片) 50 Kg 雞蛋(kg)G 9 Kg 前腿肉絲*米油M 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 0.6 Kg	履歷青江菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	小虱目魚丸(Q) 15 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg			16.5 g 脂肪：26 g 蛋白質：21.6 g 熱量：386.4大卡	豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	631										
1月10日 星期三	白米飯	蠔油豬肉(燴飯)	紫薯球	滷海帶片	高麗菜	味噌海芽湯			醣類：	全穀雜糧類	4.4
		前腿肉片*米油M 48 Kg 洋蔥(切絲) 12 Kg 三色豆(CAS) 8 Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1 桶 青蔥(珠) 0.5 Kg	紫地瓜球(個) 1262.02 個 紫地瓜球(個)備品 29.99 個 沙拉油(18L*桶) 1 桶	海帶片 631 片 海帶片(備) 20 片 滷包 5.01 個	高麗菜(切片) 48 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜末 0.6 Kg	味噌(3K*盒) 2 盒 柴魚片(600g/包) 1 包 乾海芽 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg			74 g 脂肪：22 g 蛋白質：23.7 g 熱量：588.8大卡	豆魚蛋肉類 1.9 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	631										
1月11日 星期四	糙米飯	清蒸魚	茶葉蛋	熱炒桂竹筍	有機山茼蒿(縣)	蘿蔔排骨湯			醣類：	全穀雜糧類	4.9
		鯊魚(切片*Q) 631 片 鯊魚(切片*Q)備 20 片 素蠔油(6K*萬家香) 1 桶 青蔥(切段) 0.5 Kg 薑絲 0.5 Kg	雞蛋(粒)G 631 粒 雞蛋(粒*備品)G 20 粒 茶葉蛋滷包(包) 10.01 包 麥香紅茶(60g*包) 10 包	桂竹筍(切段) 45 Kg 前腿肉絲*米油M 6 Kg 木耳絲 1.2 Kg 紅辣椒(兩) 1.01 兩 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg	有機山茼蒿(欽哥) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 21 Kg 小排骨*米油M 8 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg			82.5 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：32.6 g 熱量：707.9大卡	豆魚蛋肉類 3.0 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	631										
1月12日 星期五	白米飯	香滷雞翅	塔香海草	香腸	炒西蘭花	冬瓜珍珠			醣類：	全穀雜糧類	5.9
		雞翅(CAS)醃 631 支 雞翅(CAS)醃備 20 支	海茸(切小段) 45 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜末 0.4 Kg 薑絲 0.4 Kg 九層塔 0.3 Kg	香腸(CAS*條) 631 條 香腸(CAS*條)備 20 條	冷凍青花菜(CAS) 55 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 蒜末 0.5 Kg	二砂糖(1Kg*包) 12 包 粉圓 12 Kg 冬瓜糖塊 10 個			96.5 g 脂肪：24 g 蛋白質：29.5 g 熱量：720大卡	豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	631										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/1/2

※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：