

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第21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	
1月15日 星期一	白米飯	洋芋燒肉	燒賣	茶香豆干	有機青松菜	海芽蛋花湯		醣類： 100.5 g	全穀雜糧類 3.0	6.3
		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	翡翠燒賣(20g*個) 630.99 個 翡翠燒賣(20g*個)備品 20 個	大溪黑豆干(切9丁*袋) 30 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 18 Kg 麥香紅茶(60g*包) 5.01 包 熟白芝麻 0.3 Kg 八角粒 0.2 Kg	有機青江菜(切段*順) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	雞蛋(kg)G 10 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 乾海芽 0.5 Kg				
餐數 631								脂肪： 27.5 g	蔬菜類 1.2	
								蛋白質： 34.8 g	水果類 0.0	
								熱量： 788.7大卡	乳品類 0.0	
1月16日 星期二	五穀飯	香滷雞排	紅蘿蔔炒蛋	竹筍炒肉絲	炒青江菜	和風味噌湯		醣類： 96 g	全穀雜糧類 5.9	3.6
		雞排(TSS CAS)醃 631 片 雞排(TSS CAS)醃備 20 片	雞蛋(kg)G 30 Kg 胡蘿蔔(切絲) 20 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	鮮筍(切絲) 35 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 2 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg	履歷青江菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 7 盤 味噌(3K*盒) 2 盒 青蔥(珠) 0.3 Kg				
餐數 631								脂肪： 30.5 g	蔬菜類 1.5	
								蛋白質： 38.5 g	水果類 0.0	
								熱量： 812.5大卡	乳品類 0.0	
1月17日 星期三	炒麵(白油麵10K)	肉絲炒麵	芝麻包	魯獅子頭	履歷葉萵苣	虱目魚丸湯		醣類： 88.5 g	全穀雜糧類 5.5	1.8
		高麗菜(切片) 28 Kg 前腿肉絲*米迪M 21 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.3 Kg	桂冠芝麻包(70g*粒) 631 粒 桂冠芝麻包(70g*粒)備品 20 粒	獅子頭(30g*CAS) 631 個 獅子頭(30g*CAS)備 20 個 滷包 2.99 個	履歷葉萵苣(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	小虱目魚丸(Q) 15 Kg 芹菜(珠) 0.5 Kg				
餐數 631								脂肪： 21.5 g	蔬菜類 1.2	
								蛋白質： 24.8 g	水果類 0.0	
								熱量： 646.7大卡	乳品類 0.0	
1月18日 星期四	胚芽飯	蒲燒鯛魚	蒙古烤肉	魯魷魚丸	蒜香菠菜	冬瓜排骨湯		醣類： 89.5 g	全穀雜糧類 5.4	2.0
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 650 片	高麗菜(切片) 32 Kg 金針菇 6 Kg 前腿肉片*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 0.5 Kg	魷魚丸(個*CAS) 631 個 魷魚丸(個*備*CAS) 20 個 滷包 2.99 個	履歷菠菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	冬瓜(中丁) 25 Kg 中骨*陸輝 5 Kg 薑絲 0.3 Kg				
餐數 631								脂肪： 22.5 g	蔬菜類 1.7	
								蛋白質： 26.5 g	水果類 0.0	
								熱量： 666.5大卡	乳品類 0.0	
1月19日 星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	魯黑輪條	嫩炒海帶根	彩繪高麗菜	珍珠奶茶		醣類： 104 g	全穀雜糧類 6.4	3.0
		前腿豬柳*米迪M 42 Kg 洋蔥(粗絲) 15 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥(珠) 0.6 Kg	大黑輪(條*立品CAS) 630.99 條 大黑輪(條*立品CAS)備品 20 條 滷包 2.99 個	海帶根 33 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 薑絲 0.3 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	高麗菜(切片) 50 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜末 0.5 Kg	粉圓 12 Kg 二砂糖(1Kg*包) 8 包 麥香紅茶(60g*包) 6 包				
餐數 631								脂肪： 27.5 g	蔬菜類 1.6	
								蛋白質： 35.4 g	水果類 0.0	
								熱量： 805.1大卡	乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/1/8

※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：