

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第2週"葷食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月2日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.7
		豬柳 48Kg	雞蛋 44Kg	油菜 62Kg	板豆腐(尺四) 5盤		99	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 654		洋蔥去皮 14Kg	紅蘿蔔去皮 15Kg	蒜仁 1.2Kg	味噌(3K) 2盒		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		豆干片(非基改) 10Kg	青蔥 1Kg		青蔥 1Kg		20.3	油脂類	2.5
		蒜仁 1.2Kg			柴魚片(600g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	
		青蔥 1Kg			薑絲 0.6Kg		32.3	奶類	
					乾海帶芽 0.3Kg		熱量(大卡)		
				五穀米 6Kg			707.9		
9月3日 星期二	五穀飯	三杯雞	銀魚花生	炒小白菜	珍菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨髓丁(CAS) 51Kg	小小豆干丁 31Kg	小白菜 62Kg	瘦肉絲 15Kg		95.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數 654		洋蔥去皮 14Kg	吻仔魚 12Kg	蒜仁 1.2Kg	金針菇 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		杏鮑菇 6Kg	油花生 9Kg		龍骨丁 6Kg		21.6	油脂類	2.7
		蒜仁 1.2Kg	青蔥 1Kg		薑絲 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	
		九層塔 0.6Kg	蒜仁 0.6Kg				32.5	奶類	
		老薑片 0.6Kg					熱量(大卡)		
							706.4		
9月4日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷蛋	炒大陸妹	南瓜湯		醣類(g)	主食類	5.6
		瘦肉片 48Kg	滷蛋-個 689個	大陸妹 62Kg	南瓜-大丁 21Kg		96.5	豆魚肉蛋類	2.8
餐數 654		高麗菜去心 15Kg	滷包-包 6個	蒜仁 1.2Kg	大骨 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		洋蔥去皮 14Kg			秀珍菇 6Kg		20.9	油脂類	2.5
		三色丁 5Kg			薑絲 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶					33.3	奶類	
		蒜仁 1.2Kg					熱量(大卡)		
				紫米 6Kg			707.3		
9月5日 星期四	紫米飯	酥炸花枝排	咖哩洋芋	炒高麗菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.7
		大花枝排 653個	洋芋去皮泡水 30Kg	高麗菜去心 62Kg	小貢丸(加) 15Kg		98.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 654		沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 9Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		香辣椒鹽粉 1盒	絞肉 12Kg	木耳 1Kg	大骨 6Kg		21.8	油脂類	2.8
			紅蘿蔔去皮 3Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	黑輪切片(加) 6Kg		蛋白質(g)	水果類	
			小磨坊咖哩粉 2盒		柴魚片(600g/包) 1包		32.2	奶類	
			青豆仁 2Kg				熱量(大卡)		
			蒜仁 1Kg				719		
				紅豆 32Kg					
9月6日 星期五	白米飯	鵝蛋肉燥	甜不辣	炒青花椰菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	5.8
		絞肉 48Kg	甜不辣白片切 54Kg	青花菜冷凍(CAS) 67Kg	二砂(20包/箱) 17包		101	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 654		小小豆干丁 10Kg	沙拉油(18L)(桶) 1桶	蒜仁 1.2Kg	紅豆 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		鵝蛋 10Kg	香辣椒鹽粉 1盒				20.3	油脂類	2.5
		蒜仁 1.2Kg					蛋白質(g)	水果類	
		青蔥 1Kg					32.6	奶類	
							熱量(大卡)		
							717.1		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：