

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第3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9日 星期一	白米飯	泡菜肉片	玉米炒蛋	炒大陸妹	羅宋湯		醣類(g)	主食類	5.8
		肉片 48Kg	雞蛋 44Kg	大陸妹 62Kg	蕃茄去蒂頭 12Kg		100	豆魚肉蛋類	2.6
		大白菜去心 19Kg	玉米粒 15Kg	蒜仁 1.2Kg	洋芋去皮泡水 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.6
		韓式泡菜 10Kg	青蔥 1Kg		洋蔥去皮 6Kg		20.3	油脂類	2.5
		金針菇 5Kg			紅蘿蔔去皮 5Kg		蛋白質(g)	水果類	
		洋蔥去皮 3Kg			芹菜 2Kg		32.4	奶類	
餐數		青蔥 2Kg			素食高湯(3公升/桶) 2桶	熱量(大卡)			
659		蒜仁 1.2Kg		小米 6Kg		712.3			
9月10日 星期二	小米飯	無骨香雞排	八寶肉醬	炒高麗菜	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	5.7
		無骨香雞排 653片	絞肉 21Kg	高麗菜去心 62Kg	綠豆 16Kg		98	豆魚肉蛋類	2.8
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	蒜仁 1.2Kg	二砂(20包/箱) 15包		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		香辣椒鹽粉 1盒	小小豆干丁-非基改 12Kg	木耳 1Kg	地瓜-去皮泡水 15Kg		22.9	油脂類	2.9
			毛豆仁 6Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg			蛋白質(g)	水果類	
			脆筍丁 6Kg				33.5	奶類	
餐數		蒜仁 0.6Kg				熱量(大卡)			
659						732.1			
9月11日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	滷關東煮	炒油菜	海芽金針湯		醣類(g)	主食類	5.6
		黃油麵 112Kg	白蘿蔔去皮 21Kg	油菜 62Kg	金針菇 15Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.7
		高麗菜去心 25Kg	玉米穗去皮 15Kg	蒜仁 1.2Kg	大骨 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		肉絲 21Kg	小魚丸(加) 7Kg		乾海帶芽 0.6Kg		21.1	油脂類	2.6
		鴻喜菇 9Kg	百頁豆腐(12丁) 7Kg		薑絲 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	
		木耳 3Kg	甜不辣(條) 7Kg				32.8	奶類	
餐數		紅蘿蔔去皮 3Kg				熱量(大卡)			
659		蒜仁 0.6Kg		糙米 6Kg		711.1			
9月12日 星期四	糙米飯	清蒸鱈魚	冬瓜甕	炒大白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.6
		鱈斑魚-片 653片	冬瓜-去皮去籽 25Kg	大白菜去心 67Kg	洋芋去皮泡水 12Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.6
		薑絲 2Kg	絞肉 12Kg	蒜仁 1.2Kg	玉米粒 10Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.7
		青蔥 1.2Kg	鵝蛋 12Kg	木耳 1Kg	雞蛋 8Kg		20.3	油脂類	2.5
		蒜仁 1.2Kg	生香菇 6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1Kg	火腿丁(加) 6Kg		蛋白質(g)	水果類	
		香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶	紅蘿蔔去皮 3Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包		32.1	奶類	
餐數		青蔥 1Kg		紅蘿蔔去皮 3Kg		熱量(大卡)			
659				玉米醬罐-大 2罐		701.1			
月						醣類(g)	主食類		
日						0	豆魚肉蛋類		
						脂肪(g)	蔬菜類		
						0	油脂類		
						蛋白質(g)	水果類		
						0	奶類		
						熱量(大卡)			
						0			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：