

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第8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
10月19日 星期一	白米飯	咕佬百頁肉丁 小肉丁 47Kg 百頁豆腐(12丁) 8Kg 杏鮑菇 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 青蔥 0.6Kg	青蔥炒蛋 雞蛋 45Kg 菜脯碎 5Kg 青蔥 1Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 61Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.6Kg	金針肉絲湯 金針菇 15Kg 瘦肉絲 6Kg 油蔥酥(600g) 2包		醣類： 13.5 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 262大卡
餐數 640				五穀米 6Kg			
10月20日 星期二	五穀飯	香滷雞排 菲力雞排 640個 滷包-包 5個	爆皮滷白菜 大白菜去心 40Kg 瘦肉絲 9Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 爆皮 0.8Kg 冬蝦 0.3Kg	炒青江菜 青江菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 19.2 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 14.0 g 熱量： 203大卡
餐數 640							
10月21日 星期三	麵線	麵線糊 紅麵線 24Kg 肉絲 18Kg 大白菜去心 15Kg 金針菇 15Kg 雞蛋 8Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	傳香滷蛋 滷蛋-個 670個 滷包-包 5個	炒小白菜 小白菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	三角油豆腐 三角油豆腐小-個 660個 滷包-包 5個		醣類： 40.4 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 371大卡
餐數 640				紫米 6Kg			
10月22日 星期四	紫米飯	酥炸旗魚排 裹粉旗魚排 640個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	紅燒洋芋 洋芋去皮泡水 32Kg 絞肉 9Kg 洋蔥去皮 6Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 青蔥 0.6Kg	炒有機小松菜 有機小松菜切 45Kg 蒜仁 0.6Kg	芋頭排骨湯 芋頭大丁冷凍 18Kg 生香菇 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 十全藥膳包 5包 老薑片 0.6Kg		醣類： 165.6 g 脂肪： 71.5 g 蛋白質： 160.0 g 熱量： 1922大卡
餐數 640							
10月23日 星期五	白米飯	洋蔥肉片 瘦肉片 47Kg 洋蔥去皮 12Kg 三色丁 6Kg 素蠔油-萬家香 2桶 青蔥 0.6Kg	銀魚花生 小小豆干丁 32Kg 吻仔魚 10Kg 油花生 9Kg 蒜仁 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹 61Kg 蒜仁 0.6Kg	白菜豆腐湯 小白菜 12Kg 板豆腐(尺四) 3盤 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 0.6Kg		醣類： 13.0 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 300大卡
餐數 640							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：