

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第5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23日 星期一	白米飯	糖醋雞丁	白菜滷	炒青江菜	酸辣湯		醣類： 16.9 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 287大卡
餐數 659		骨腿丁(CAS) 51Kg 洋蔥中丁 15Kg 紅甜椒 3Kg 黃甜椒 3Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 蒜仁 1.2Kg	大白菜去心 47Kg 瘦肉絲 12Kg 木耳 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg 蒜仁 0.6Kg 冬蝦 0.3Kg	青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	肉絲 12Kg 竹筍切絲 8Kg 金針菇 5Kg 雞蛋 5Kg 木耳 2Kg 板豆腐(尺四) 2盤 紅蘿蔔去皮 2Kg	糙米 6Kg	
9月24日 星期二	糙米飯	梅乾扣肉	香菇豆腐	炒小白菜	玉米穗湯		醣類： 16.3 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 273大卡
餐數 659		瘦肉丁 48Kg 筍乾(醃) 12Kg 梅乾菜絲(加) 6Kg 蒜仁 1.2Kg 老薑片 0.6Kg	板豆腐(尺四) 9盤 洋蔥去皮 6Kg 絞肉 6Kg 杏鮑菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1Kg 蒜仁 0.6Kg	小白菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	玉米穗小塊 26Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		
9月25日 星期三	鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	傳香滷蛋	炒大陸妹	刺瓜排骨湯		醣類： 62.1 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 489大卡
餐數 659		白油麵 112Kg 高麗菜去心 25Kg 豬柳 21Kg 洋蔥去皮 10Kg 三色丁 8Kg 黑胡椒醬-大 2桶 蒜仁 1.2Kg	滷蛋-個 659個 滷蛋(備品)-個 30個 滷包-包 5個	大陸妹 62Kg 蒜仁 1.2Kg	刺瓜-去皮 26Kg 龍骨丁 6Kg 薑絲 0.6Kg	燕麥 6Kg	
9月26日 星期四	燕麥飯	香酥喜相逢	豆干炒肉絲	炒白花椰菜	青木瓜排骨湯		醣類： 26.3 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 38.3 g 熱量： 358大卡
餐數 657		裹粉柳葉魚-條 1266條 裹粉柳葉魚-條-備品 60條 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	肉絲 24Kg 白豆干絲-非基改 12Kg 海帶絲切段 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 玉米筍 3Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜仁 0.6Kg	白花菜冷凍(CAS) 67Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg	青木瓜-去皮 26Kg 龍骨丁 6Kg 紅棗 0.6Kg	黃豆-非基改 30Kg	
9月27日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉	日式蒸蛋	炒油菜	豆漿		醣類： 42.4 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 361大卡
餐數 659		瘦肉丁 48Kg 洋芋去皮泡水 20Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 滷包-包 5個 蒜仁 1.2Kg	雞蛋 46Kg 魚板絲(加) 6Kg	油菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg	二砂(1kg/20包/箱) 17包 黃豆-非基改 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：