

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16日 星期一	白米飯	沙茶肉片	蕃茄炒蛋	炒白花椰菜	補氣養生湯		醣類： 21.6 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 332大卡
		瘦肉片 48Kg 洋蔥去皮 10Kg 高麗菜去心 10Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 2罐 青蔥 2Kg	雞蛋 44Kg 蕃茄去蒂頭 15Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 青蔥 1Kg	白花菜冷凍(CAS) 60Kg 蒜仁 1.2Kg	白蘿蔔去皮 21Kg 大骨 6Kg 當歸藥膳包 6包 秀珍菇 5Kg 薑絲 0.6Kg		
餐數 659				蕎麥 6Kg			
9月17日 星期二	蕎麥飯	瓜仔雞丁	家常豆腐	炒大白菜	南瓜鮮菇湯		醣類： 14.4 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 287大卡
		胛腿丁(CAS) 51Kg 杏鮑菇 6Kg 味全冬瓜片(3K) 3罐 青蔥 2Kg 老薑片 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg	板豆腐(尺四) 8盤 洋芋去皮泡水 6Kg 洋蔥去皮 6Kg 絞肉 6Kg 青蔥 1Kg	大白菜去心 67Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg	南瓜-大丁 21Kg 大骨 6Kg 金針菇 5Kg 薑絲 0.6Kg		
餐數 659							
9月18日 星期三	羹飯	什錦肉羹	銀絲卷	炒青江菜			醣類： 50.8 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 335大卡
		肉絲 30Kg 大白菜 26Kg 金針菇 9Kg 雞蛋 6Kg 木耳 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥 2Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg	銀絲卷(70g) 659個 銀絲卷(70g備品) 20個	青江菜 62Kg 蒜仁 1.2Kg			
餐數 659				小薏仁 6Kg			
9月19日 星期四	薏仁飯	酥炸鱈魚排	菇菇炒肉絲	炒高麗菜	海芽蛋花湯		醣類： 12.0 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 242大卡
		裹粉鱈魚排-片 635片 裹粉鱈魚排-備品 20個 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	瘦肉絲 24Kg 木耳絲 15Kg 金針菇 15Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 甜麵醬-大 2罐	高麗菜去心 62Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg	雞蛋 15Kg 大骨 6Kg 青蔥 2Kg 乾海帶芽 0.5Kg		
餐數 657							
9月20日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒大陸妹	珍菇肉絲湯		醣類： 23.6 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 205大卡
		絞肉 48Kg 蕃茄去蒂頭 16Kg 洋蔥去皮 10Kg 泰式酸辣醬 8瓶 青蔥 2Kg 蒜仁 1.2Kg 九層塔 0.6Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 肉絲 21Kg 玉米粒 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 芹菜 2Kg 蒜仁 0.6Kg	大陸妹 62Kg 蒜仁 1.2Kg	瘦肉絲 15Kg 金針菇 10Kg 龍骨丁 6Kg		
餐數 659							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：