

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第13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		
							醣類(g)	主食類	
11月23日星期一	白米飯	沙茶肉片	蕃茄豆腐炒蛋	炒油菜	虱目魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.8
		瘦肉片 47Kg	雞蛋 25Kg	油菜 60Kg	小虱目魚丸(加) 18Kg	99	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數	640	洋蔥去皮 15Kg	蕃茄去蒂頭 10Kg	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		紅蘿蔔去皮 3Kg	板豆腐(尺四) 4盤		薑絲 0.6Kg	20	油脂類	2.5	
		牛頭沙茶醬(3kg/罐) 1罐	可果美蕃茄醬(鐵) 2罐			蛋白質(g)	水果類	0	
		青蔥 0.6Kg	青蔥 0.6Kg			31.5	奶類	0	
				糙米 6Kg		熱量(大卡)		702	
11月24日星期二	糙米飯	照燒雞丁	塔香海茸	炒豆芽菜	鮮筍湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿丁(CAS) 48Kg	海茸切段 30Kg	豆芽菜-未漂白 54Kg	竹筍去皮 25Kg	95	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數	640	洋蔥去皮 15Kg	絞肉 12Kg	木耳絲 3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.5	
		素蠔油-萬家香 2桶	紅蘿蔔去皮 3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg	薑絲 0.3Kg	20.3	油脂類	2.5	
		青蔥 0.6Kg	九層塔 0.3Kg	青蔥 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
		白芝麻 0.3Kg	薑絲 0.3Kg	蒜仁 0.6Kg		31.7	奶類	0	
		老薑片 0.3Kg				熱量(大卡)		689.5	
11月25日星期三	白油麵	義大利麵醬	滷蛋	炒青江菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		白油麵 102Kg	滷蛋-粒 670個	青江菜 60Kg	雞蛋 15Kg	109	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數	640	絞肉 30Kg	滷包-包 5個	蒜仁 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		三色丁 15Kg			紫菜(150g) 2個	20.3	油脂類	2.5	
		洋蔥去皮 15Kg			青蔥 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		可果美蕃茄醬(鐵) 2罐				33.5	奶類	0	
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶				熱量(大卡)		752.7	
		黑胡椒醬-大 1桶		小麥 6Kg					
11月26日星期四	小麥飯	酥炸魚丁	咖哩洋芋	炒高麗菜	四神湯		醣類(g)	主食類	6.3
		水鯊丁Q 80Kg	洋芋去皮泡水 30Kg	高麗菜去心 60Kg	山藥-去皮泡水 18Kg	106.5	豆魚肉蛋類	2.4	
餐數	640	沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	木耳 1Kg	四神包 8包	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		香辣椒鹽粉 1盒	絞肉 9Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	排骨丁(肉多) 9Kg	22.2	油脂類	3	
			紅蘿蔔去皮 3Kg	蒜仁 0.6Kg	大薏仁 1Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			毛豆仁 2Kg		薑絲 0.6Kg	31.8	奶類	0	
			咖哩粉(600g盒) 2盒			熱量(大卡)		753	
11月27日星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒青花椰菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	5.5
		絞肉 47Kg	白蘿蔔去皮 35Kg	青花菜(產銷) 60Kg	仙草(5k) 15桶	94.5	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數	640	蕃茄去蒂頭 12Kg	肉絲 12Kg	蒜仁 0.6Kg	冬瓜糖塊 15個	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		洋蔥去皮 8Kg	小小豆輪(加) 3Kg		小粉圓 12Kg	20	油脂類	2.5	
		泰式酸辣醬 4瓶	紅蘿蔔去皮 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		檸檬汁 1瓶	芹菜 0.6Kg			30.9	奶類	0	
		青蔥 0.6Kg				熱量(大卡)		681.6	
		九層塔 0.3Kg							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：