

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第14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30日星期一	白米飯	糖醋肉丁	螞蟻上樹	炒青江菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	6.2
		小肉丁 47Kg	高麗菜去心 25Kg	青江菜 60Kg	板豆腐(尺四) 4盤	104.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 12Kg	冬粉-小捆 9Kg	蒜碎 0.6Kg	味噌(3K) 2盒	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		紅甜椒 3Kg	絞肉 9Kg		柴魚片(600g/包) 2包	20	油脂類	2.5	
		黃甜椒 3Kg	木耳絲 3Kg		青蔥 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		可果美蕃茄醬(鐵) 2罐	紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.6Kg	32.2	奶類	0	
餐數		青蔥 0.6Kg	青蔥 0.6Kg	乾海帶芽 0.3Kg	726.8				
640			蝦皮 0.3Kg	五穀米 6Kg					
12月1日星期二	五穀飯	麻油雞丁	白菜滷	炒大陸妹	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿丁(CAS) 48Kg	大白菜去心 45Kg	大陸妹 60Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg	102	豆魚肉蛋類	2.5	
		米血丁 9Kg	瘦肉絲 12Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		高麗菜去心 6Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.6Kg	20	油脂類	2.5	
		麻油(3L-6桶/箱) 1桶	紅蘿蔔去皮 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		老薑片 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg			31.9	奶類	0	
餐數		冬蝦 0.3Kg			715.6				
640									
12月2日星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷油豆腐	炒小白菜	結頭貢丸湯		醣類(g)	主食類	6.2
		瘦肉片 47Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 660個	小白菜 60Kg	結頭菜-去皮 20Kg	104.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥去皮 10Kg	滷包-包 5個	蒜碎 0.6Kg	小貢丸(加) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		高麗菜去心 10Kg			排骨丁(肉多) 6Kg	20	油脂類	2.5	
		三色丁 8Kg			芹菜 0.6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		蘑菇醬(3kg/桶) 2桶				32.2	奶類	0	
餐數		青蔥 1Kg			726.8				
640		黑胡椒醬(大) 1罐		紫米 6Kg					
12月3日星期四	紫米飯	虱目魚排	八寶肉醬	炒油菜	針菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		虱目魚排 640片	絞肉 24Kg	油菜 60Kg	金針菇 15Kg	94.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	脆筍丁 12Kg	蒜碎 0.6Kg	瘦肉絲 9Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		香辣椒鹽粉 1盒	小小豆干丁-非基改 10Kg		油蔥酥(600g) 1包	22.5	油脂類	3	
			洋蔥去皮 6Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
			紅蘿蔔去皮 3Kg			30.9	奶類	0	
餐數		青蔥 0.6Kg			704.1				
640			紅豆 30Kg						
12月4日星期五	白米飯	泡菜肉片	黃瓜彩燴	炒菠菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	6.4
		肉片 47Kg	大黃瓜去皮去籽 35Kg	菠菜 60Kg	二砂(20包/箱) 16包	108	豆魚肉蛋類	2.6	
		大白菜去心 18Kg	肉絲 9Kg	蒜碎 0.6Kg	紅豆 0Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		韓式泡菜 9Kg	北海翅 6Kg			20.3	油脂類	2.5	
		金針菇 5Kg	木耳絲 3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		洋蔥去皮 3Kg	紅蘿蔔去皮 3Kg			33.4	奶類	0	
餐數		青蔥 0.6Kg	蝦皮 0.3Kg		748.3				
640									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：