

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第16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		
12月14日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	白菜滷	炒大陸妹	冬瓜湯		95	豆魚肉蛋類	5.5	
		絞肉 47Kg	大白菜去心 45Kg	大陸妹 60Kg	冬瓜-去皮去籽 26Kg					
		14	10Kg	12Kg	0.6Kg					排骨丁(肉多) 6Kg
		8Kg	3Kg		0.6Kg					
		3Kg	1.8Kg							
餐數										
640				燕麥 6Kg			689.5			
12月15日 星期二	燕麥飯	滷雞腿	塔香海茸	炒高麗菜	芋頭排骨湯		101.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		棒棒腿(D6-隻) 640隻	海茸切段 30Kg	高麗菜去心 60Kg	芋頭大丁冷凍 25Kg					
		滷包-包 5個	絞肉 12Kg	木耳絲 1Kg	十全藥膳包 10包					
			紅蘿蔔去皮 3Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	金針菇 6Kg					
			九層塔 0.3Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg					
餐數										
640				皮蛋(個) 150個			713.2			
12月16日 星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	金絲卷	炒青江菜	蘿蔔滷海帶		109	豆魚肉蛋類	2.5	
		絞肉 21Kg	金絲捲-70g 660個	青江菜 60Kg	白蘿蔔去皮 25Kg					
		雞蛋 15Kg		蒜碎 0.6Kg	海帶片-去牙籤 15Kg					
		高麗菜去心 10Kg			紅蘿蔔去皮 10Kg					
		玉米粒(Q) 6Kg			老薑片 0.6Kg					
餐數										
640				糙米 6Kg			747.2			
12月17日 星期四	糙米飯	酥炸鱈魚排	咖哩洋芋	炒小白菜	結頭菜湯		105	豆魚肉蛋類	2.5	
		裹粉鱈魚排-片 640片	洋芋去皮 30Kg	小白菜 60Kg	結頭菜-去皮 25Kg					
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg					
		香辣椒鹽粉 1盒	絞肉 9Kg		芹菜 0.6Kg					
			紅蘿蔔去皮 3Kg							
餐數										
640				紅豆 8.5Kg			751.7			
12月18日 星期五	白米飯	梅乾扣肉	蕃茄豆腐炒蛋	炒菠菜	紅豆紫米湯圓		111	豆魚肉蛋類	2.6	
		瘦肉丁 40Kg	雞蛋 21Kg	菠菜 54Kg	二砂(20包/箱) 14包					
		乾筍乾 10Kg	蕃茄去蒂頭 9Kg	蒜碎 0.5Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 13包					
		梅乾菜絲(加) 5Kg	板豆腐(尺四) 3盤		紫米 0Kg					
		老薑片 0.5Kg	可果美蕃茄醬(鐵) 2罐		紅豆 0Kg					
餐數										
547				板豆腐尺四(半) 1板			761.9			
				青蔥 0.5Kg						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：