

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第17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		
12月21日 星期一	白米飯	蔥爆肉絲 45Kg	日式蒸蛋 42Kg	炒青江菜 57Kg	紅豆花生湯圓		糖類(g) 111	主食類 豆魚肉蛋類 2.6	6.6
		瘦肉絲 45Kg	雞蛋 42Kg	青江菜 57Kg	二砂(20包/箱) 15包				
餐數 609		洋蔥去皮 19Kg	魚板絲(加) 12Kg	蒜碎 0.6Kg	貴冠紅白小湯圓-1斤/包 15包		脂肪(g) 22.8	蔬菜類 2.4	3
		青蔥 0.6Kg	油蔥酥(600g) 1包		紅豆-泡水 8Kg				
				紫米 6Kg	花生半-甜 3Kg		蛋白質(g) 33.8	水果類 0	0
							熱量(大卡) 784.4	奶類 0	
12月22日 星期二	紫米飯	香酥雞堡 640片	結頭菜-去皮 40Kg	炒油菜 60Kg	玉米濃湯		糖類(g) 105.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.6	6.2
		雞堡 640片	結頭菜-去皮 40Kg	油菜 60Kg	洋芋去皮 10Kg				
餐數 640		沙拉油(18L)(桶) 2桶	肉絲 9Kg	蒜碎 0.6Kg	雞蛋 8Kg		脂肪(g) 22.8	蔬菜類 2.5	3
		香辣椒鹽粉 1盒	木耳絲 3Kg		火腿丁(加) 6Kg				
			北海翅 3Kg		玉米粒罐-大 3罐		蛋白質(g) 33.1	水果類 0	0
			金針菇 3Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包		熱量(大卡) 759.6	奶類 0	
			蝦皮 0.3Kg		紅蘿蔔去皮 3Kg				
					玉米醬罐-大 2罐				
12月23日 星期三	白油麵	味噌拉麵	傳香滷蛋 670個	炒花椰菜 60Kg	三角油豆腐		糖類(g) 101.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.6	6
		白油麵 102Kg 乾海帶芽 0.3Kg	滷蛋-個 670個	青花菜冷凍(CAS) 60Kg	三角油豆腐大-個 660個				
餐數 640		瘦肉片 30Kg	滷包-包 5個	蒜碎 0.6Kg	滷包-包 5個		脂肪(g) 20.3	蔬菜類 2.3	2.5
		小白菜 15Kg							
		玉米粒(Q) 9Kg					蛋白質(g) 32.5	水果類 0	0
		玉米粒罐-大 2罐					熱量(大卡) 718.7	奶類 0	
		味噌(3K) 2盒		小麥 6Kg					
		豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg							
		青蔥 0.6Kg							
12月24日 星期四	小麥飯	酥炸魚丁 80Kg	咖哩洋芋 30Kg	炒小白菜 60Kg	山藥排骨湯		糖類(g) 108	主食類 豆魚肉蛋類 2.5	6.4
		水鯊丁Q 80Kg	洋芋去皮 30Kg	小白菜 60Kg	山藥-中丁 25Kg				
餐數 640		沙拉油(18L)(桶) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	蒜碎 0.6Kg	四神包 10包		脂肪(g) 22.5	蔬菜類 2.4	3
		香辣椒鹽粉 1盒	絞肉 9Kg		排骨丁(肉多) 6Kg				
			紅蘿蔔去皮 3Kg		薑絲 0.6Kg		蛋白質(g) 32.7	水果類 0	0
			毛豆仁 2Kg				熱量(大卡) 765.3	奶類 0	
			咖哩粉(600g盒) 2盒						
12月25日 星期五	白米飯	打拋豬肉 47Kg	爆皮滷高麗菜 40Kg	炒菠菜 63Kg	蘿蔔湯		糖類(g) 94.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.5	5.5
		瘦絞肉 47Kg	高麗菜去心 40Kg	菠菜 63Kg	白蘿蔔大丁 25Kg				
餐數 640		蕃茄去蒂頭 12Kg	瘦肉絲 9Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg		脂肪(g) 20	蔬菜類 2.4	2.5
		洋蔥去皮 8Kg	木耳 3Kg		薑絲 0.6Kg				
		泰式酸辣醬 4瓶	紅蘿蔔去皮 3Kg				蛋白質(g) 30.9	水果類 0	0
		檸檬汁 1瓶	豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg				熱量(大卡) 681.6	奶類 0	
		青蔥 0.6Kg	爆皮 0.8Kg						
		九層塔 0.3Kg	冬蝦 0.3Kg						

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：