

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第18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28日 星期一	白米飯	糖醋肉丁 小肉丁 47Kg 洋蔥去皮 12Kg 紅甜椒 3Kg 黃甜椒 3Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 2罐 青蔥 0.6Kg	傳香滷蛋 滷蛋-個 670個 滷包-包 5個	炒油菜 油菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg	關東煮湯 白蘿蔔去皮 10Kg 虱目魚丸(加) 9Kg 小黑輪條 6Kg 豆皮角 1.8Kg 柴魚片(600g/包) 1包 芹菜 0.6Kg		醣類： 18.9 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 263大卡
餐數 640				五穀米 6Kg			
12月29日 星期二	五穀飯	滷雞翅 雞翅(Q) 640支 滷包-包 5個	田園四色 洋芋去皮 25Kg 玉米粒(Q) 12Kg 絞肉 9Kg 毛豆仁 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg	炒花椰菜 青花菜冷凍(CAS) 60Kg 蒜碎 0.6Kg	針菇肉絲湯 金針菇 15Kg 瘦肉絲 12Kg 油蔥酥(600g) 2包 薑絲 0.6Kg		醣類： 22.8 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 277大卡
餐數 640							
12月30日 星期三	白米飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉丁 47Kg 洋芋去皮 12Kg 紅蘿蔔去皮 6Kg 老薑片 0.6Kg	滷福州丸 福州丸-粒 640個 滷包-包 5個	炒大陸妹 大陸妹 60Kg 蒜碎 0.6Kg	海芽豆腐湯 板豆腐(尺四)-盤 4盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 1Kg 薑絲 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		醣類： 17.0 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 245大卡
餐數 640							
12月31日 星期四	芝麻飯	酥炸魚排 御師傅魚排(CAS) 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	咖哩洋芋 洋芋去皮 30Kg 洋蔥去皮 15Kg 絞肉 9Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 毛豆仁 2Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒	炒高麗菜 高麗菜去心 60Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 蒜碎 0.6Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜-去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 38.2 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 275大卡
餐數 640				熟黑芝麻 0.4Kg			
月							
日							

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：