

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第19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	
1月4日 星期一	白米飯	泡菜肉片	麻婆豆腐	炒青江菜	黃瓜排骨湯		94	豆魚肉蛋類	5.5
		肉片 47Kg	絞肉 15Kg	青江菜 60Kg	大黃瓜去皮去籽 25Kg				
餐數 640		大白菜去心 18Kg	板豆腐(尺四)-盤 7盤	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg		20	蔬菜類	2.3
		韓式泡菜 9Kg	紅蘿蔔小丁 5Kg		芹菜 0.6Kg				
		金針菇 8Kg	香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶						
		青蔥 0.5Kg	青蔥 0.6Kg						
						30.8	水果類	0	
						679.2	奶類	0	
1月5日 星期二	蕎麥飯	無骨香雞排	八寶肉醬	炒小白菜	結頭菜湯		99	豆魚肉蛋類	5.8
餐數 640		無骨香雞排 640片	絞肉 18Kg	小白菜 60Kg	結頭菜-去皮 25Kg		22.8	蔬菜類	2.4
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	小小豆干丁-非基改 12Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
		香辣椒鹽粉 1盒	洋蔥去皮 10Kg		薑絲 0.6Kg				
			鵝蛋 10Kg						
			毛豆仁(CAS) 3Kg			32.2	水果類	0	
			青蔥 0.6Kg			730	奶類	0	
1月6日 星期三	紅麵線	麵線糊	滷海帶片	炒油菜	三角油豆腐		107.5	豆魚肉蛋類	6.4
餐數 640		紅麵線 24Kg	海帶片-片(有牙籤) 660片	油菜 60Kg	三角油豆腐小-個 660個		20	蔬菜類	2.3
		肉絲 18Kg	滷包-包 5個	蒜碎 0.6Kg	滷包-包 5個				
		大白菜去心 15Kg	青蔥 0.6Kg						
		金針菇 15Kg							
		雞蛋 8Kg				32.6	水果類	0	
		紅蘿蔔去皮 3Kg				740.4	奶類	0	
		油蔥酥(600g) 2包							
1月7日 星期四	糙米飯	酥炸魚丁	茶葉蛋	炒大陸妹	虱目魚丸湯		99	豆魚肉蛋類	5.8
餐數 640		水鯊丁Q 80Kg	雞蛋-顆 680個	大陸妹 60Kg	小虱目魚丸(加) 18Kg		22.8	蔬菜類	2.4
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	茶葉蛋滷包-包 8包	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 6Kg				
		香辣椒鹽粉 1盒	麥香紅茶 6包		薑絲 0.6Kg				
						32.2	水果類	0	
						730	奶類	0	
1月8日 星期五	白米飯	蔥爆肉絲	滷花枝丸	炒菠菜	綠豆粉圓湯		109	豆魚肉蛋類	6.5
餐數 640		瘦肉絲 47Kg	花枝丸-粒(加) 1280粒	菠菜 63Kg	綠豆 15Kg		20	蔬菜類	2.3
		洋蔥去皮 10Kg	滷包-包 5個	蒜碎 0.6Kg	二砂(20包/箱) 14包				
		豆干片(非基改) 8Kg			小粉圓 12Kg				
		青蔥 1Kg							
						32.8	水果類	0	
						747.2	奶類	0	

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：