

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 110學年度第一學期第1週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
月									
日									
月									
日									
星期二									
餐數									
9月1日星期三	炒麵	肉絲炒麵	香醇滷蛋	雙色花椰菜	蘿蔔貢丸湯	一年級便當55個	醣類(g)	主食類	5
		白油麵 90Kg	滷蛋-個 550個	青花菜冷凍(CAS) 30Kg	白蘿蔔去皮 22Kg		85	豆魚肉蛋類	2.7
		甘藍(去心) 35Kg	小磨坊滷包(小包) 6包	白花菜冷凍(CAS) 24Kg	冷凍貢丸(小) 9Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		豬後腿肉(肉絲) 21Kg		胡蘿蔔去皮 2.5Kg	芹菜珠 0.6Kg		21.6	油脂類	2.7
		鴻喜菇 5Kg		大蒜(蒜末) 0.4Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔去皮 2.5Kg					30.9	奶類	0
		木耳 2Kg					熱量(大卡)		
		青蔥 0.6Kg					658		
		冬蝦 0.2Kg							
9月2日星期四	芝麻飯	香酥魚丁	咖哩時蔬	炒空心菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		鯊魚(切丁Q) 80Kg	馬鈴薯(去皮) 35Kg	空心菜 60Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 5盤		97.5	豆魚肉蛋類	2.3
		沙拉油*2	洋蔥去皮 9Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	味噌(3K) 2盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		香辣椒鹽粉*1	豬絞肉(絞肉) 8Kg		青蔥 1Kg		19.4	油脂類	2.5
			杏鮑菇 6Kg		柴魚片(600g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔去皮 3Kg				29.6	奶類	0
			小磨坊咖哩粉 2盒				熱量(大卡)		
							683		
9月3日星期五	白米飯	涮嘴鹹水雞	金針菇炒蛋	炒蚵仔白菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 48Kg	雞蛋(kg) 35Kg	蚵仔白菜 60Kg	仙草(5k) 15桶		91.5	豆魚肉蛋類	2.8
		脆筍片-淨重 14Kg	金針菇 20Kg	木耳 0.6Kg	冬瓜糖塊 15個		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		香油3L-6桶1箱 1桶	青蔥珠 0.6Kg	薑絲 0.5Kg	粉圓(珍珠) 6Kg		21.9	油脂類	2.7
		大蒜 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.5K					32.4	奶類	0
							熱量(大卡)		
							692.7		

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：